مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

عورت شادی سے زچگی تک

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈاکٹر محمد صدیق ہاشمی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

انتساب

ماں کے نام

جو جنت کا یقین دلاتا ہے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

حسن ترتیب

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

باب سوئم

باب چہارم

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب پنجم

باب ششم

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لیے آج ہی وزٹ کریں

باب ہفتم

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

عرض ناشر

خواتین کے لئے یہ بات انتہائی ضروری ہے کہ وہ حمل' ولادت اور اس سے متعلق بنیادی طبی اصولوں سے اچھی طرح واقف ہوں۔ جب تک انہیں یہ واقفیت حاصل نہ ہو گی وہ زچگی یا عمل ولادت اور استقرار حمل سے خوفزدہ اور پریشان رہیں گی۔

عورتوں کی اس بنیادی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے یہ کتاب آپ کے سامنے ہے ہم اپنے مقصد میں کہاں تک کامیاب ہوئے ہیں۔ یہ جاننے کے لئے آپ کی آرا کے ہم منتظر رہیں گے۔

زیرنظر کتاب کے نفس مضمون یا پروف ریڈنگ میں اگر کوئی خامی نظر آئے تو ہمیں ضرور مطلع کریں ہم آپ کے ممنون ہونگے۔

والسلام
محمد فیصل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

وجودِ زن سے ہے رونق کائنات

نصف بہتر یا بیوی عورت کا وہ روپ ہے جس میں سے ماتا پھوٹتی ہے۔ بیت اللہ کو جب ہم زمین کی ناف مانیں گے تو یہ بھی ماننے کی بات ہے کہ اس کے قریب ترین مقام مدینۃ النبی ﷺ ہے جو سراپا رحمت ہیں۔ بعینہ عورت میں ناف کے قریب ترین مقام کو رحم کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اسی رحم سے ماتا پھوٹتی ہے۔ اولاد کے لئے شفقت و محبت کے پھوٹنے والے چشموں (پستانوں) کا منبع بھی یہی ہے۔ اسی سے انسانیت کو محبت و الفت و انس و احسان کی دولت حاصل ہوتی ہے۔ ہندومت کے مطابق اچھا گیانی وہی ہے جو عورت بالخصوص اس کی شرمگاہ اور رحم کا خیال رکھتا ہے۔ رحم میں تخم ریزی کرتا ہے اور رحم رکھنے والی ہستی کی تپسیا کرتا ہے حتی کہ وہ تو گائے کو بھی ماتا کہتے ہیں۔ قدیم سنسکرت[1] کے مطابق ایک عورت میں چھ خواص موجود ہوتے ہیں۔

کاریہ سو داسی' کارنیسو منتری
روپ کا لکشمی' کسمیا دھرتری
سنہا کا ماتا' شایانیسو ولیشیا
سدکرما یوکتا' کیلا دھرما پتنی

کام کرتے وقت خادمہ' بات کرتے وقت عارفہ (حقیقت شناس)
خوبصورتی میں لکشمی' برداشت اور گزارا کرنے میں زمین جیسی (دھرتی ماتا)
دکھ' رکھ میں ماں اور بستر میں طوائف

خود ہمارے پیارے نبی محمد رسول ﷺ نے دنیا کی پسندیدہ اور مرغوب اشیاء میں اسے شمار فرمایا ہے۔

ایک جگہ یہ بھی ارشاد گرامی ملتا ہے کہ تین اشیاء خوبصورت اور عمدہ رکھو' سواری' لباس اور جوتا۔ (سواری میں گاڑی اور عورت دونوں کو شارحین نے شامل کیا ہے)

1۔ ضرب المثل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

کیونکہ عورت پر بھی مرد سواری ہی تو کرتا ہے اسی لئے عربی میں اس کے بیڑو کو مَرکب (کاٹھی' seat) کہا جاتا ہے۔ لہذا ہماری یہ ذمہ داری ہے کہ آئندہ نسلوں کی بہتری کے لئے آج کی عورت کی دیکھ بھال کر کے اسے نہ صرف ظاہری طور سے خوبصورت رکھا جائے بلکہ اس کے جنسی اعضاء کی طرف بھی وقت بلوغت سے ہی توجہ کریں تاکہ کل کی ماں کا جسم بہتر بچے کی پرورش کے قابل ہو سکے۔

ہمارے معاشرے میں جھوٹی شرم وحیا نے لوگوں کے ذہنوں کو مفلوج کر رکھا ہے۔ کوئی بھی مرد اپنی بیوی کے لئے بریزیر اور بالصفا خریدنا پسند نہیں کرتا کہ مجھے شرم آتی ہے لیکن جب وہی عورت ایک مرد دکاندار سے جا کر سائز بتا کر بریزیر خریدتی اور بالصفا لے کر آتی ہے اس وقت اس کے خاوند کی شرم و حیا کہاں ڈوبی ہوتی ہے۔

ہمارے معاشرہ میں کوئی ماں اور کوئی باپ اپنے بچوں کی جنسی تعلیم کا بندوبست نہیں کرتا بلکہ جنس کا لفظ ہی بولنا ہمارے ہاں گالی کے مترادف ہے۔ اس بے شعوری اور ناسمجھی کی وجہ سے بہت سے نوبیاہتا جوڑوں کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ اگر شادی سے قبل لڑکی اور لڑکے کو درست جنسی معلومات فراہم کر دی جائیں تو ان کی زندگی گلزار بن سکتی ہے۔

ہمارے معاشرہ میں جس طرح دیگر کام خدا کے بھروسے پر چل رہے ہیں یا قدرت انہیں خود ہی پایہ تکمیل تک پہنچا دیتی ہے یا حادثاتی طور پر وہ کام مکمل ہو جاتے ہیں اسی طرح جنسی تعلیم ہم لوگ چڑیوں' مرغیوں' کبوتروں' بطخوں' کتوں اور گدھوں سے حاصل کرتے ہیں لیکن اس میں بھی ہمارا قصور نہیں ہم مسلمانوں نے قرآن مجید میں یہ پڑھ لیا ہے کہ جب قابیل نے ہابیل کو قتل کیا اور اس کی لاش کو چھپا نہ سکا تو ایک کوے نے اس کی راہنمائی کی لہذا ہم آج بھی آدم و حوا کے دور میں رہ رہے ہیں جس میں ہمیں چرند پرند اور وحوش سے جنسی تربیت حاصل کرنا پڑتی ہے حالانکہ یہ تربیت سے زیادہ جانوروں کی نقالی ہوتی ہے۔

ان تمام معاشرتی خرابیوں کو مدنظر رکھ کر اخلاقی حدود میں رہتے ہوئے اس کتاب کو تحریر کرنے کا مقصد یہ ہے کہ نوجوان مائیں اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

نومولود کی پیدائش اور اس کی نگہداشت کے طریقوں سے کماحقہ آگاہ ہو سکیں۔

یہ کتاب نہ صرف بیوی بلکہ خاوند کو بھی اس کی اندرون خانہ ذمہ داریوں سے آگاہ کرے گی نیز عام افراد کے علاوہ طبی شعبہ سے منسلک افراد بھی علمی مواد اور راہنمائی حاصل کر سکیں گے۔

احقر
ڈاکٹر محمد صدیق ہاشمی
174-C بہاری کالونی' پیپلز کالونی' گوجرانوالہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

باب اوّل

عورت

بلوغت سے شادی تک

اہلیہ یا گھر والی بننے کے لئے قدرت نے اس کی بلوغت کا وقت مرد سے جلدی مقرر کر رکھا ہے تاکہ وہ گھریلو معاملات کو چلانے کی مناسب تربیت حاصل کر سکے۔ بالعموم ایک لڑکی 13-14 برس کی عمر میں جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے بالغ ہو جاتی ہے لیکن ابھی کلی کچی ہوتی ہے اس کے نظام تولید میں مستقبل کی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کی صلاحیت پختہ نہیں ہو چکتی اس کے روزمرہ افعال سے ابھی بچپن جھلکتا ہے۔ اس عمر میں لڑکی کی شادی کر دی جائے تو متعدد معاشرتی اور طبی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ماہرین طب و نفسیات کی متفقہ رائے میں لڑکی کی شادی کے لئے سنہری دور 18-25 برس کی عمر ہوتی ہے جب وہ الہڑ ہو جاتی ہے اور اس کے انداز میں پختگی جھلکنا شروع ہو جاتی ہے اور وہ شعوری طور پر بچوں کو جنم دینے اور تربیت کرنے کی خواہش مند ہو جاتی ہے۔

جس طرح اوائل عمری کی شادی نقصان دہ ہے اسی طرح چاندی چمکنے پر شادی کرنا بھی عورت کی صنفی اور ازدواجی زندگی کے لئے مسائل کھڑے کر دیتا ہے۔

ڈاکٹر ای۔ بی۔ نیش نے لکھا ہے کہ عورت کی شادی جتنی زیادہ عمر میں ہو گی' اتنا ہی زیادہ وقت اسے لیبر روم میں لگا کرے گا۔

اوائل عمری کی شادی کے نقصانات

* ذہنی لحاظ سے بار آوری کی خواہش مند نہیں ہوتی۔
* جسمانی طور پر اعضاء ابھی نرم و نازک ہوتے ہیں جسکی وجہ سے حمل اور زچگی کی تکالیف برداشت کرنے کے قابل نہیں ہوتی۔
* لڑکی کا قد' عمر اور وزن کم رہ جاتا ہے۔

* شعوری ناپختگی کی وجہ سے ازدواجی زندگی اور گھریلو ذمہ داریوں کو سنبھالنے کے قابل نہیں ہوتی۔
* عملی زندگی کا تجربہ نہ ہونے کی بناء پر نئی ذمہ داریوں میں الجھ کر احساس محرومی اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے اس کی ازدواجی زندگی بھی متاثر ہوتی ہے۔
* اگر خاوند پختہ عمر اور باشعور ہو تو ذہنی برتری کے سبب ہم آہنگی نہیں ہو پاتی۔
* ساس غیر تجربہ کار اور ناپختہ لڑکی پر حاوی ہو کر اس کی زندگی جہنم بنا دیتی ہے۔
* تعلیمی سلسلہ نامکمل رہ جاتا ہے اور وہ معاشرے کا ناکارہ فرد بن کر رہ جاتی ہے۔
* جسمانی اعضاء کی ناپختگی دوران زچگی بہت سی مشکلات کا باعث بنتی ہے۔
* حمل اور زچگی سے ہونے والی ٹوٹ پھوٹ اسے قبل از وقت بڑھیا بنا دیتی ہے۔
* حمل جلد قرار پا جانے کی صورت میں آنے والا بچہ بھی کمزور رہ سکتا ہے۔
* زمانہ حیض بہت سالوں تک رہنے کی وجہ سے بچوں کی پیدائش بہت زیادہ ہوتی ہے۔

مناسب عمر کی شادی کے فوائد

* بھرپور شباب میں لڑکی کی شادی کر دینے سے معاشرہ میں جنسی بے راہروی نہیں پھیلتی۔
* لڑکی شعوری طور پر نئی ذمہ داریوں کو سنبھالنے کے قابل ہوتی ہے۔ اور اپنی زندگی کو خود تحفظ دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس طرح وہ نہ صرف اپنی ذات بلکہ اپنے گھر کو بھی خوشیوں کا گہوارہ بنا دیتی ہے۔
* جنسی آسودگی کی وجہ سے لڑکی ہسٹیریا وغیرہ کا شکار نہیں ہو پاتی۔
* صحت مند اولاد پیدا ہوتی ہے۔
* لڑکی مختلف اقسام کے طبی مسائل سے بچ جاتی ہے مثلاً پیچیدہ زچگی اور چھاتیوں کا کینسر وغیرہ۔

زیادہ عمر میں شادی کے نقصانات

* صنفی اور ذہنی ناآسودگی کی وجہ سے لڑکی دباؤ گھٹن اور نفسیاتی امراض کا شکار ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ جسمانی خوبصورتی میں کمی آ جاتی ہے اور مناسب رشتہ تلاش کرنے میں دقت پیش آتی ہے۔
* غلط راہوں پر اگر کوئی لڑکی چل نکلے تو معاشرہ میں برائی پھیلتی ہے اور ناجائز حمل اور اس کا اسقاط عام ہو جاتا ہے۔
* اولاد ذہنی اور جسمانی معذوری کا شکار ہو سکتی ہے۔
* بچے کم پیدا ہوتے ہیں اور بعض عورتیں تو اس قابل ہی نہیں رہتیں کہ بچہ پیدا کر سکیں۔
* رحم کا سرطان اور رسولی کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ سینہ کے کینسر کی شکار بھی یہی عورتیں زیادہ ہوتی ہیں۔
* بچے ابھی چھوٹے ہی ہوتے ہیں کہ والدین بوڑھے ہو جاتے ہیں اس وجہ سے بچوں کی تربیت کماحقہ نہیں ہو پاتی اور بچے بہت سی مشکلات کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جیون ساتھی کا چناؤ

جیون ساتھی کا انتخاب ہر فرد کا بالکل ذاتی معاملہ ہے لیکن ناتجربہ کاری کی وجہ سے اکثر اوقات غلط انتخاب کی وجہ سے ٹھوکر کھاتے ہیں اس لئے بہتر یہی ہے کہ بزرگوں کے تجربات کو اس فیصلہ میں شامل کیا جائے۔

ہمارا مذہب بھی ایک بالغ' باشعور فرد کو اپنا جیون ساتھی منتخب کرنے کا اختیار اور حق دیتا ہے لیکن ہماری مسلم ہندو سوسائٹی نے بزرگوں کی صورت میں نوجوانوں کے اس حق کو غصب کر رکھا ہے وہ اپنا مشورہ دینے کی بجائے اپنا فیصلہ ٹھونستے ہیں اور یوں ایک نکاح یافتہ جوڑا ساری عمر مجبوری میں گزار دیتا ہے۔ میاں بیوی میں ساری عمر ان بن رہتی ہے کیونکہ مجبوری کا مزہ ایک آدھ دفعہ جبکہ خوش اسلوبی اور ہم آہنگی پوری زندگی کو گلزار بنا دیتی ہے۔

زبردستی کی شادی میں لڑکا اور لڑکی ایک دوسرے کو قبول نہیں کرتے' نتیجتاً ان کی بقیہ زندگی گھٹن اور محرومیوں کا شکار رہتی ہے۔ جنسی آسودگی حاصل ہونے کی بجائے دونوں فریق گھٹ گھٹ کر جیئے جاتے ہیں اور زہر غموں کا پیتے چلے جاتے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہیں۔ بعض اوقات معمولی اختلافات بھی بڑے جھگڑوں کو جنم دیتے ہیں۔
زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ ازدواجی زندگی کی تلخیاں ان کے جسم اور روح کو گھائل کر دیتی ہیں اور متاثرہ لوگ امراض قلب' بلڈ پریشر اور معدہ کے السر جیسی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔
ان حالات میں بچوں کی تربیت میں کمی رہ جاتی ہے اور وہ اپنے گھریلو حالات سے عدم اطمینان کا شکار ہو کر معاشرہ میں بے اطمینانی پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔
ایسے بچے تعلیم سے باغی' گھر سے فرار اور نفسیاتی امراض کے شکار ہو جاتے ہیں۔

* والدین پر ان کا کنٹرول برقرار نہیں رہتا اور وہ گھر سے باہر سکون پاتے ہیں۔
* لہذا والدین کو چاہیے کہ شادی کے معاملہ میں بچوں کو دباؤ میں نہ لائیں بلکہ ان کی پسند کو جانچیں' پرکھیں' دونوں گھرانے باہمی روابط قائم کریں۔
* اپنے تجربات کی روشنی میں انہیں بہتر مشورہ دیں تاکہ ان کی زندگی گھمبیر مسائل کا شکار نہ ہونے پائے۔

شادی کے معاملہ میں جہاں چناؤ کی آزادی ضروری ہے وہیں بزرگوں کے تجربات اور مشوروں کو بھی مناسب مقام دیں۔

* شادی ہم فکر اور ہم پلہ گھرانے میں کریں (کفو) تاکہ آئندہ زندگی میں آپ کی معمولی سی غلطی کا خمیازہ آپ کی اولاد کو نہ بھگتنا پڑے۔
* لڑکے اور لڑکی کی عمر اور جسامت میں بہت زیادہ تفاوت نہ ہو۔ اس طرح ایک نیا جوڑا تضحیک کا نشانہ بن جاتا ہے۔
* جسامت کے لحاظ سے دونوں کو 20/19 ہونا چاہیے۔
* عمر کے لحاظ سے ایک ساتھی بچپن اور دوسرا بچپن میں نہیں ہونا چاہیے۔ لوگ اپنی بیٹی کا ہاتھ بوڑھے کے ہاتھ میں تھماتے ہوئے اس بات کا خیال نہیں رکھتے کہ کل جب یہ بوڑھا کھوسٹ ہو گا تو ہماری بیٹی تو اس وقت بالکل جوان ہو گی اس موقع پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ ایسے والدین اپنی بیٹی کی آرزوؤں اور امنگوں کے قاتل ہوتے ہیں معاشرہ اور حکومت بھی اس جرم میں برابر کے شریک ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* میاں بیوی میں باہمی ہم آہنگی ہونے کی صورت میں نہ صرف ان کی ازدواجی زندگی اچھی گزرتی ہے بلکہ وہ متعدد ذہنی و جسمانی بیماریوں سے بھی بچے رہیں گے اور ان کی اولاد بھی بہتر ماحول میں پرورش پائے گی۔
* طبی سائنس کے مطابق اگر ماں کے خون کا گروپ -RH (نیگیٹو) ہو اور باپ کے خون کا گروپ +RH (پازیٹو) ہو تو بچوں کو پیدائش کے فوری بعد یرقان ہو جاتا ہے اور بیماری کے سبب ہی ان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ لہذا شادی سے قبل لڑکی اور لڑکے کے خون کا گروپ ضرور چیک کروائیں۔
* رشتے ناطے ایسے خاندان میں کریں جہاں موروثی امراض کم ہوں کیونکہ یہی امراض نسل در نسل آگے منتقل ہوتے چلے جاتے ہیں اس سلسلہ میں ہومیوپیتھک ادویات دوران حمل ماں کو کھلائی جائیں تاکہ نومولود وراثتی بیماریوں کے ساتھ جنم نہ لے۔
* شادی اپنے قریبی عزیز و اقربا میں کرنا چاہیے اس طرح موروثی بیماریاں معاشرہ میں نہیں پھیلتیں اور ہر تیسری نسل میں ایک بچہ ایسا پیدا ہوتا ہے جو اگرچہ تمام وراثتی بیماریوں کا مجموعہ ہوتا ہے لیکن باقی بچے ان وراثتی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یہ قدرتی علاج ہے یا پھر کسی ایک گھرانے میں لڑکیوں کی پیدائش بالکل ختم ہو جاتی ہے اور وراثتی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

حُسنِ زندگی

شادی کرتے ہی انسان ایک نئی زندگی میں داخل ہو جاتا ہے ۔ ایک ایسی زندگی جس کے متعلق اس نے کئی حسین سپنے ذہن میں سجا رکھتے ہوتے ہیں ۔ اب ان سپنوں کو حقیقت کا رنگ دینے کا وقت آن پہنچا ہے۔ خاص طور پر لڑکی کے لئے والدین سے جدا ہونے کے بعد ایک نئے ماحول میں وقت گزارنے کی ابتدا ہوتی ہے۔ اس ماحول میں یا تو اس نے دب کر رہنا ہو گا یا چھا جانا ہو گا ان دونوں انتہاؤں کی بنیاد میکہ کی تربیت اور سسرال والوں کا سلوک اور رویہ بنتا ہے جو اکثر سوہان روح ہوتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ کچھ لو اور کچھ دو کے اصول پر عمل کرتے ہوئے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

سب لوگوں کو اپنا گرویدہ بنا کر زندگی کو حسین سے حسین تر بناتی چلی جائے۔ اور اپنے جیون ساتھی کو ذہنی آسودگی فراہم کرے۔ اور اس کی آنکھوں کی ٹھنڈک بنے۔

جہاں پہلے باپ اور بھائی اس کے حقوق کے محافظ تھے اب خاوند اس کے حقوق کا محافظ ہے وہ اس کے نان ونفقہ اور گھر کی فراہمی کا ذمہ دار ہے یہ بھی مدنظر رہے کہ خاوند کو بیوی ملی ہے نوکرانی یا غلام نہیں اور کوئی بھی معاشرہ' قانون یا مذہب عورت کو نکاح کے دو بول پڑھنے کے بعد غلام بنانے کی اجازت نہیں دیتا اگر وہ گھر کے کام کاج کرتی ہے تو وہ صرف اپنے خاوند کا ہاتھ بٹاتی ہے یہ اس کی ذمہ داری یا فرائض میں شامل نہیں ہے وہ صرف اور صرف آپ کی اہلیہ ہے اگر آپ کے پاس وسائل ہیں تو اسے گھریلو کاموں کے لئے ملازم رکھ دیں' اس کی ذمہ داری صرف ان سے کام لینا اور نگرانی کرنا ہے۔

جلد ہی وہ وقت بھی آنے والا ہے جو آپ کو محبت کا پھل دے گا اس لمحے لڑکی میں ماں جاگ پڑتی ہے اور وہ الہڑ دوشیزہ سے آگے بڑھ کر ایک ذمہ دار خاتون (ماں) کا رتبہ پانے والی ہے۔ آنے والا وقت اسے خود ہی تمام اسرارورموز سے آگاہ کرتا چلا جاتا ہے اور وہ آپ کی امانت کا بوجھ اٹھائے خوشی میں سرشار و مست ہرنی کی طرح گھر میں پھرتی ہے۔ اور یہی حُسنِ زندگی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

باب دوئم

طمث یا حیض

(MENSTRUATION)

طمث یا حیض قدرت کی طرف سے اس بات کا اعلان ہوتا ہے کہ لڑکی جوانی کی حدود میں قدم رکھ رہی ہے اور کچھ وقت کے بعد اسے اپنی مفوضہ فطری ذمہ داری یعنی افزائش نسل انسانی کو نباہنا ہو گا۔

بالعموم پہلا حیض 12-14 برس کی عمر میں آتا ہے۔ چونکہ حیض کا آغاز اچانک اور غیر متوقع ہوتا ہے اور لڑکی کو اس کے متعلق تعلیم نہیں دی گئی ہوتی لہٰذا وہ پریشانی کا شکار ہو جاتی ہے اس وقت اسے مناسب راہنمائی اور حوصلہ افزائی کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات پہلی ماہواری تکلیف دہ ہوتی ہے ایسی صورت میں دردکش ادویات کے ہمراہ سکون آور ادویات یا ہومیوپیتھک ادویات دی جائیں تو آئندہ سے اس کا حیض درست ہو جاتا ہے۔

بعض بچیوں کو ایک دفعہ حیض آنے کے بعد کافی عرصہ تک دوسرا حیض نہیں آتا جسکی وجہ سے وہ پریشان ہو جاتی ہیں۔ ان کی والدہ کا یہ فرض ہے کہ بچی کو سمجھائے کہ یہ ایک قدرتی امر ہے اس سے نہ گھبرائے۔ بالغ ہو جانے کے بعد اکثر لڑکیوں کو متواتر وقفوں سے حیض آنا شروع ہو جاتے ہیں اس کا قدرتی چکر 28 دن کا ہوتا ہے لیکن 21 اور 35 دن کے چکر کو بھی نارمل ہی سمجھا جاتا ہے۔ البتہ ہومیوپیتھک طریق علاج میں 35 اور 21 دن کے چکر سے خون حیض آنے والی خواتین کا علاج موجود ہے جس کے بعد ماہواری باقاعدہ صورت اختیار کر جاتی ہیں۔

ماہواری کا دورانیہ 2-8 دن تک کا ہوتا ہے اس سے زیادہ دنوں تک خون آئے تو قریبی معالج سے رابطہ کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

مختلف خواتین کو خون حیض آنے کے ایام اور اس کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ کچھ کو صرف ایک دو دن دھبہ لگتا ہے اور بعض میں زیادہ دن تک حیض آنے سے کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

بعض عورتیں ان دنوں میں پیٹ درد' کمر درد اور بخار وغیرہ کی شکایت بھی کرتی ہیں جبکہ اکثر میں یہ ایام بخیر وخوبی گزر جاتے ہیں۔

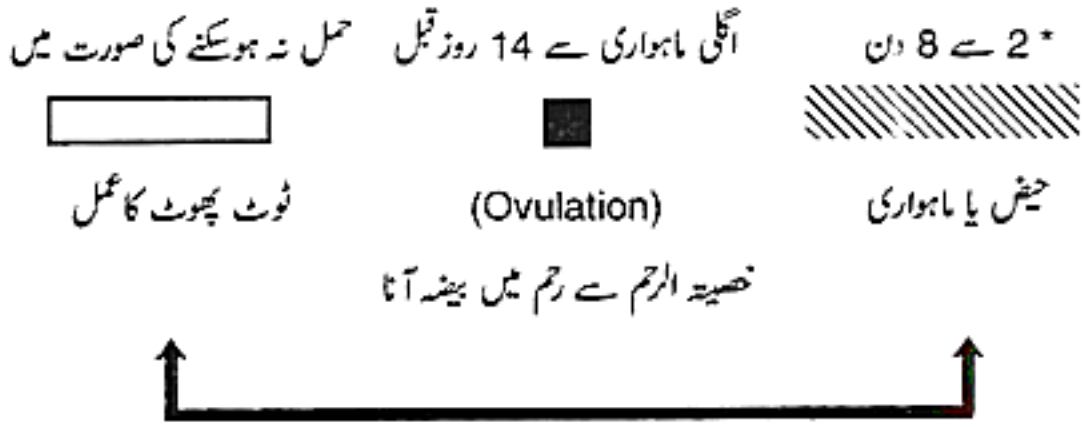
ہمارے ہاں کی خواتین روایتی شرم و حیا کے سبب ان تکالیف کا اظہار نہیں کر پاتیں بالخصوص نوجوان لڑکیاں۔ والدین اور خاص طور سے ہر ماں کو اپنی بچی کی حالت پر نظر رکھنی چاہیے۔ ایام بلوغت میں اگر وہ بچی بیمار یا بے چین نظر آئے یا کسی تکلیف میں مبتلا محسوس ہو تو اسے اعتماد میں لیکر اس کی تکلیف سے متعلق دریافت کریں اور اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ایام حیض میں عورت پژمردہ سی رہتی ہے' وہ چڑچڑی' کمزور' نڈھال اور بے چین ہوتی ہے اس کا دل کسی بھی کام کے کرنے کو نہیں چاہتا بلکہ بعض خواتین تو ان ایام میں مکمل Bed rest چاہتی ہیں۔ اگر حیض کا خون زیادہ دن تک آئے یا اس کی مقدار زیادہ ہو تو خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے لہذا فی الفور ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

حیض والی عورت کو پھل' سبز پتوں والی سبزیاں اور گوشت زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ خون پیدا کرنے میں مددگار ادویات بھی کھائیں جیسے فولاد' وٹامنز اس کے علاوہ بعض ہومیوپیتھک ادویہ بھی اس سلسلہ میں کافی مدد کرتی ہیں۔

حیض کیا ہے؟

بالغ عورت کے خصیۃ الرحم (Ovary) سے ایک بیضہ (Ova' انڈا) پختہ ہو کر بچہ دانی (رحم Uterus) میں آ جاتا ہے۔ اگر یہ انڈا مردانہ جرثومہ سے مل جائے تو عورت حاملہ ہو جاتی ہے اور اگلے مہینہ ماہواری نہیں آتی۔ بصورت دیگر اندرون جسم کچھ رطوبات پیدا ہو کر نہ صرف بیضہ کو توڑ دیتی ہیں بلکہ رحم کی اندرونی جھلی بھی اکھاڑ دیتی ہیں اور خون کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ یہ جھلی چند دن میں ہی دوبارہ پیدا ہو جاتی ہے اگلے ماہ بھی حمل نہ ہونے کی صورت میں یہ دوبارہ ٹوٹ جاتی ہے اور یہ عمل تقریباً 28 دن کے عمل سے حمل قرار پانے یا سن یاس تک جاری رہتا ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

بیضہ سازی (OVULATION)

ہر عورت میں رحم کے دونوں طرف ایک ایک خصیۃ الرحم (Ovary) ہوتا ہے جن میں سے ہر ایک میں تقریباً 8 لاکھ سے زائد ناپختہ بیضے (Follicles) ہوتے ہیں۔ ہر حیض کے بعد ایک سے زائد بیضے پختہ ہونا شروع ہو تے ہیں مگر نامعلوم وجوہات کی بناء پر ایک ہی بیضہ مکمل پختہ ہوتا ہے جبکہ کبھی کبھار ایک سے زائد بیضے پختہ ہو کر رحم میں آ جاتے ہیں جس سے جڑواں بچے پیدا ہوتے ہیں۔

بیضہ (Ovum) مختلف مراحل سے گزر کر پختگی کی منزل کو پہنچتا ہے اور خصیۃ الرحم سے خارج ہو کر پیٹ میں آ جاتا ہے یہاں سے قاذف نالیوں (Fallopian Tubes) کے راستہ رحم (Uterus) میں آتا ہے یہ تمام عمل بیضہ سازی (Ovulation) کہلاتا ہے۔

زنانہ بیضہ کی جسامت تقریباً 10 ملی میٹر ہوتی ہے۔ عورت کے انڈے کی انفرادی عمر صرف 36 گھنٹے ہوتی ہے جبکہ مرد کے مادہ منویہ سے جرثومہ مل جانے پر یہ بار آور ہو جاتا ہے جسے عورت کا حاملہ ہونا کہا جاتا ہے۔ اگر مرد کی منی کا جرثومہ عورت کے بیضہ سے نہ مل پائے تو اکیلی عورت (بیضہ) تنہائی کا شکار ہو کر ٹوٹ پھوٹ جاتی ہے اور اگلی ماہواری کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔

بیضہ سازی آئندہ ماہواری سے 14 روز قبل واقع ہوتی ہے ۔ عورت جذباتی ہو جاتی ہے اور مرد کی قربت طلب کرتی ہے بالکل اسی طرح سمجھ لیں جیسے چودھویں رات کا چاند چاروں طرف چاندنی بکھیر رہا ہوتا ہے ۔ ان ایام میں عورت کے جسم

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

کا درجہ حرارت بھی کچھ بڑھ جاتا ہے جس کی گرمی دوسرے ساتھی کو باقاعدہ محسوس ہوتی ہے۔عورت کا چہرہ گلنار ہو جاتا ہے' آنکھوں سے شرارے پھوٹتے ہیں۔

استقرار حمل
(FERTILIZATION)

اگر میاں بیوی ایام بیضہ سازی (Ovulation) میں ہم بستر ہو جائیں تو عورت حاملہ ہو جاتی ہے۔ بیضہ بذریعہ قاذف نالیوں (Fallopian Tubes) رحم میں داخل ہوتا ہے جہاں مردانہ جرثومے اس کو اپنی آغوش میں بھر لیتے ہیں لیکن خدا کی قدرت دیکھیئے کہ وصل کی لذت صرف ایک جرثومہ کے نصیب میں لکھی ہوتی ہے جس کے بعد باقی جرثومے ناکام و نامراد ہو کر ادھر ادھر بکھر جاتے ہیں۔ یہی عمل بارآوری' استقرار حمل (Fertilization) کہلاتا ہے۔

جہاں عورت کا بیضہ تنہا صرف 36 گھنٹے زندہ رہ سکتا ہے وہیں مرد کا جرثومہ 72 گھنٹے اکیلے گزار سکتا ہے اگر ان 72 گھنٹوں میں بیضہ انثیٰ اور مادہ منویہ کا ملاپ ہو جائے تو درست ورنہ اگلی ماہواری کا انتظام شروع ہو جاتا ہے۔

قدرتی ضبط تولید
(BIRTH CONTROL)

چودھویں کے چاند (اگلی ماہواری سے 14 روز قبل) کے چمکنے سے 3 دن قبل اور ڈیڑھ دن بعد تک کا زمانہ استقرار حمل کے لئے بہترین وقت ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عورتوں نے ان ایام کو خطرناک زمانہ (Dangerous Period) کا نام دے رکھا ہے۔ جو لوگ منصوبہ بندی کرنا چاہتے ہوں انہیں ان ایام میں ایک دوسرے سے پرے رہنا چاہیے۔

بارآوری کے فوری بعد بیضہ انثیٰ (Zygote) میں فوری تقسیم در تقسیم کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ آخر کار یہ رحم کی دیواروں میں اپنی جگہ بنا لیتا ہے اور اپنی باقی

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

رحمی زندگی کے لئے خوراک' آکسیجن اور خون کی سپلائی کا انتظام کر لیتا ہے یعنی رحم میں بار آور بیضہ نے اپنی جڑیں گاڑ لیں وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ بڑھتا' پھیلتا' پھولتا ہے اور آخرکار ایک مکمل بچہ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

کروموسوم کا 23 واں جوڑا
(23RD PAIR OF CHROMOSOMES)

جسم انسانی کے ہر خلیہ میں 46 (2x23) کروموسوم پائے جاتے ہیں ان میں سے 22 جوڑے کیریکٹر (خاندانی اور موروثی کردار' امراض خصوصیات وغیرہ) کے حامل ہوتے ہیں جبکہ 23واں جوڑا جنس سے متعلق ہوتا ہے۔

انسانی نشوونما کے دوران جسم کا ہر خلیہ تقسیم در تقسیم کے عمل سے گزرتا ہے مگر خلیہ میں موجود کروموسوم کی تعداد اس تقسیم سے متاثر نہیں ہوتی۔

استقرار حمل سے قبل ایک بیضہ انثیٰ میں صرف 23 کروموسوم ہوتے ہیں جن میں سے 22 کیریکٹر اور ایک جنس کا حامل ہوتا ہے جسے x سے ظاہر کیا جاتا ہے۔

اسی طرح ہر مردانہ جرثومہ میں بھی صرف 23 کروموسوم پائے جاتے ہیں جن میں سے 22 کیریکٹر کے حامل اور 23 واں جنس کا تعین کرتا ہے۔

ان میں سے نصف کروموسوم 'X' اور باقی نصف میں 'Y' کیریکٹر ہوتا ہے۔

عمل اختلاط کے بعد جب مردانہ جرثومہ زنانہ بیضہ سے مل کر ایک مکمل خلیہ بن جاتا ہے اور اس میں کروموسوم کے (2x23) جوڑے بن جاتے ہیں۔

اگر مرد کے جرثومہ 'X' سے عورت کے بیضہ کا اختلاط ہو جائے تو آنے والا بچہ 'XX' لڑکی ہوتی ہے۔

اگر مرد کے جرثومہ 'Y' سے عورت کے بیضہ کا اختلاط ہو جائے تو آنے والا بچہ (YX) لڑکا ہوگا۔

یاد رکھیں کہ آنے والی نسل کی جنسی تعیین عورت کے ذمہ نہیں یہ صرف اور صرف مرد کے ذمہ ہے کیونکہ اگر آپ گندم بوئیں گے تو گندم ہی اُگے گی وہاں جو نہ پیدا ہوگا۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

جہاں تک موروثی امراض، خاندانی اوصاف، شکل و شباہت، کردار وغیرہ کا تعلق ہے اس میں ماں اور باپ دونوں کے جوڑے اثر کرتے ہیں۔

انسان کی ابتداء

عورت کے سینہ کی ہڈیوں کے درمیان چلنے والے اور مرد کی پشت سے چلنے والے دو اجسام یا ناپاک قطرے محبت بھرے انداز میں رحم میں ملتے ہیں تو دونوں میں سے کسی ایک کو دوسرے پر فوقیت حاصل ہو جاتی ہے اور اس طرح دب جانے والا جسم دوسرے جسم کو مکمل طور پر قبول کر کے اپنی انفرادیت کھو دیتا ہے اپنی انا اور اکڑفوں چھوڑ دیتا ہے اور دونوں مل کر ایک نئے جسم (Zygote) کی صورت اختیار کر جاتے ہیں یہ نیا جسم یا بارآور بیضہ (Zygote) رحم مادر میں عام طور سے اوپر اور پیچھے والی دیوار میں اپنے ٹھہرنے کی جگہ بنا لیتا ہے اور اس جگہ ٹھہر کر تقسیم در تقسیم کے عمل کے ذریعہ مسلسل بڑھتا رہتا ہے اور جنین (Embryo) کا نام پاتا ہے۔ جنین کے گرد مختلف اقسام کی جھلیاں بن جاتی ہیں جو تقریباً 12ویں ہفتہ میں فوم نما پلیٹ فارم کی صورت اختیار کر جاتی ہیں جسے آنول (Placenta) کہا جاتا ہے۔ یہ پلیٹ فارم مزید چار ہفتوں تک بڑھتا رہتا ہے۔

جنین ماں کے جسم سے آکسیجن، خون اور خوراک اسی آنول کے راستہ حاصل کرتا ہے جس جگہ سے یہ آنول بچہ کے جسم سے ملتی ہے اس جگہ کو ناف کہا جاتا ہے۔ اسی آنول کے راستہ بچہ کے جسم میں بننے والے فاضل مادے بھی خارج ہو کر ماں کے خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ رحم مادر کی پوری حیات بچہ اسی آنول کے ذریعہ اپنی غذا، ہوا حاصل کرتا اور فضلات کو خارج کرتا ہے۔

رحم مادر میں بچہ کی افزائش
(FETAL GROWTH)

بارآور بیضہ (Zygote) کا ابتدائی قطر تقریباً 10 ملی میٹر ہوتا ہے اور یہ بچہ دانی کی دیوار کے ساتھ لگا مسلسل تقسیم در تقسیم کے عمل کے ذریعہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

4 ہفتہ کے بعد تقریباً 2 سنٹی میٹر

8-6 ہفتہ کے بعد تقریباً 5 سنٹی میٹر ہو جاتا ہے۔

8 ویں ہفتہ سر اور چہرہ مکمل ہو جاتا ہے۔

دونوں کان اور آنکھیں بھی ظاہر ہو جاتی ہیں۔

بازو اور ٹانگیں بڑھنا شروع ہو جاتی ہیں اور انگلیوں کی تشکیل بھی شروع ہو جاتی ہے۔

12واں ہفتہ:

انگلیوں پر ناخن آنا شروع ہو جاتے ہیں اور بیرونی جنسی اعضا بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اس طرح مکمل ہو جانے والا بچہ اگر 28ویں ہفتہ میں پیدا ہو جائے تو مناسب دیکھ بھال اور مخصوص درجہ حرارت میں زندہ رہ سکتا ہے۔ ایسے بچہ کو قبل از وقت پیدا ہونے والا بچہ سات ماہا (Baby Premature) کہلاتا ہے۔

40 واں ہفتہ:

بچہ وزن، قد اور جسامت کے لحاظ سے مکمل ہو جاتا ہے۔

جنین کی لمبائی اور وزن بلحاظ عمر:

عمر (ہفتوں میں)	اندازاً لمبائی (سر تا پیر) سم	اندازاً وزن (گرام)
12	7	14
16	12	100
20	25	300
24	30	650
28	35	1100
32	40	1700
36	45	2500
40	50	3400

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

باب سوئم

علامات حمل

(SIGN OF PREGNANCY)

بندش حیض

بیضہ بارآور ہونے کی صورت میں حیض آنا بند ہو جاتا ہے۔
اگر ماضی میں متواتر وقفوں سے حیض آتا رہا ہو اور متوقع تاریخ پر نہ آئے تو جلد از جلد صبح کا پہلا پیشاب لے کر لیبارٹری سے تشخیص کرائیں۔
بعض اوقات مرضعہ (دودھ پلانے والی عورت) بھی حاملہ ہو جاتی ہے اس کی وجوہات کیا ہیں؟
منصوبہ بندی کی ادویات کھانے کے دوران بھی حمل ہو جاتا ہے۔ چونکہ اس عرصہ میں حیض نہیں آر رہا ہوتا اس لئے عورت کو پتہ نہیں چل پاتا لہذا بعض دیگر نشانیوں سے اس کا پتہ چلایا جاتا ہے۔
بعض اوقات بغیر کسی وجہ کے ایک یا دو ماہ حیض کا خون نہیں آتا۔ ایسی صورت حال میں پریشان ہونے کی بجائے پیشاب کا حمل ٹیسٹ کروالیں۔ اس طرح بند ہو جانے والا حیض خود بخود ہی دوبارہ چالو بھی ہو جاتا ہے۔

صبح کی متلی

عورتوں کی ایک تہائی تعداد کو حمل کے پہلے 3 ہفتوں (6-14 ہفتے) کے دوران صبح بیداری کے وقت متلی یا قے کا عارضہ رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ عارضہ کافی سنگین صورت اختیار کر جاتا ہے اور پیچیدگیاں پیدا کر دیتا ہے جب کہ باقی دو تہائی خواتین کو معمولی نوعیت کی تکلیف ہوتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ کم ہوتی چلی جاتی ہے۔
یہ متلی اس وجہ سے ہوتی ہے کہ عورت کا جسم اپنے جسم میں بیرونی عنصر (مردانہ جرثومہ) قبول کرنے کو تیار نہیں ہو پاتا لہذا بعض عورتیں تو اس نفسیاتی عارضہ میں پورے 9 مہینے مبتلا رہتی ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

پستانوں پر اثر

حمل کی وجہ سے عورت کے جسم میں کچھ ہارمونز کی زیادتی یا اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پستان بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

حمل کے ابتدائی ایام بالخصوص پہلے حمل کے ابتدائی ایام میں ان میں ہلکا میٹھا میٹھا درد ہوتا ہے۔ پستان کو دبایا جائے تو عورت درد محسوس کرتی ہے۔ یہ عارضہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

چونکہ بچہ کی پیدائش کے بعد ماں نے اپنے بچے کو دودھ بھی پلانا ہوتا ہے اس لئے قدرت پستانوں کو آنے والی ذمہ داریوں کے لئے تیار کرتی ہے۔

غدودوں' ان کی نالیوں کے حجم اور تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ دیگر تبدیلیاں بھی ہوتی ہیں جبکہ باقاعدہ دودھ کی تیاری کا عمل بچہ کی ولادت کے بعد بچہ کے نپل (بھٹنیوں) کو چوسنے کے سبب پیدا ہونے والی تحریک کے بعد شروع ہوتا ہے۔

دوران حمل پستانوں کی طرف خون کے بہاؤ اور مقدار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور چھاتیاں اوپر اٹھ جاتی اور نمایاں ہو جاتی اور ان میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

پستانوں کے سائز میں تقریباً 200 ملی میٹر اضافہ ہو جاتا ہے۔

پستانوں کے حجم میں اضافہ کے علاوہ بعض خواتین میں پستانوں کی جلد پر سیاہ دھاریاں (Striae) بن جاتی ہیں جو بچہ کی ولادت کے بعد خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔

نپل (Nipple) (بھٹنیوں) کی رنگت پہلے حمل میں گہری براؤن (Dark Brown) ہو جاتی ہے اور چوچیوں کا سائز بھی بڑھ جاتا ہے تاکہ نوازائیدہ بچہ کو دودھ پینے میں دقت نہ ہو۔ چوچیوں کی جلد موٹی اور سخت ہو جاتی ہے اور ان کے حویلہ (Areola) کی رنگت بھی گہری ہو جاتی ہے اور اس کا محیط بھی بڑھ جاتا ہے۔

حمل کے تیسرے مہینہ پستانوں کو دبانے سے ان میں سے پانی جیسا مواد خارج ہوتا ہے اور حمل کے آخری دنوں میں تو بالکل دودھ جیسا مواد خارج ہوتا ہے جبکہ اصلی دودھ بچہ کی ولادت کے بعد پیدا ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

وزن میں اضافہ

حاملہ عورت کے جسم میں مختلف قسم کے جنسی ہارمونز (Sex Hormones) کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ (ایسٹروجن' پروجسٹرون) جس کی بناء پر عورت کے پستانوں کے وزن اور سائز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

حاملہ کا جسم مائل بہ فربہی ہوتا ہے۔

جسمانی خلیوں میں پانی جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور جسم پر چربی چڑھنے لگتی ہے۔

جسمانی عضلات نرم ہو کر ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

عام جسمانی وزن میں 6 گرام اضافہ ہو جاتا ہے۔

رحم میں بچہ (جنین) کا جم بڑھنے کے ساتھ ساتھ رحم' حمل کے پانی' آنول اور بچہ کے وزن و سائز میں بھی 5 کلوگرام اضافہ ہو جاتا ہے۔

اوسطاً دوران حمل تقریباً 12 کلوگرام (نارمل 7-17 کلوگرام) وزن بڑھ جاتا ہے۔

12 ویں ہفتہ کے بعد بچے کا وزن بہت تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

جس کی وجہ سے اس کے وزن میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

پیٹ بڑھنا

جنین کے بڑھنے کی وجہ سے عورت کا پیٹ آگے کی جانب نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔

پیٹ کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

3 ماہ کے حمل میں پیٹ کا معائنہ کر کے بچے دانی کو بیرونی طور پر محسوس کیا جاسکتا ہے۔

22 ویں ہفتہ رحم کا اوپر والا سرا حاملہ کی ناف کے برابر آ جاتا ہے۔

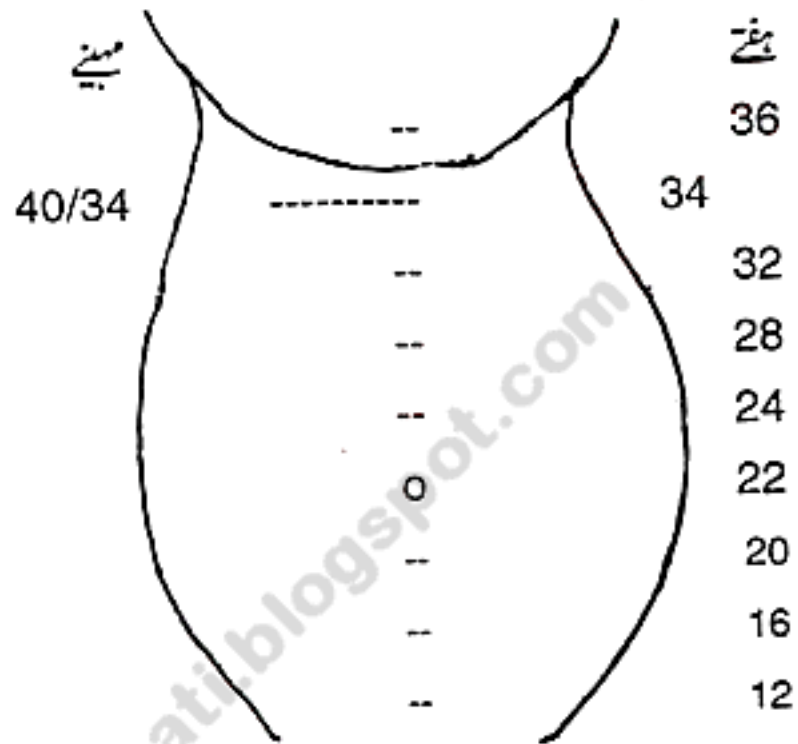
36 ویں ہفتہ میں رحم پیٹ کے اوپر والے حصہ تک جا پہنچتا ہے اس کے بعد نیچے آنا شروع ہو جاتا ہے۔

40 ویں ہفتہ میں رحم 34ویں ہفتہ کی سطح پر آ جاتا ہے۔

حمل کے آخری ایام میں رحم کا حجم 23x35 سینٹی میٹر تک ہو جاتا ہے جس

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

کی وجہ سے جنین اس کے اندر بخوبی سما سکتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے کچھ ہی ہفتوں بعد پیٹ واپس اپنی اصلی حالت میں چلا آتا ہے۔ زیادہ بچوں والی ماؤں کے پیٹ کے عضلات اور جلد مستقلاً ڈھیلے اور نرم پڑ جاتے ہیں اور پیٹ بڑھا ہی رہتا ہے۔ اور ورزش بھی کچھ کام نہیں آتی۔

حمل کی عمر کے مطابق پیٹ میں بچہ دانی کی بلند ترین سطح

بار بار پیشاب آنا

جنین کی افزائش کے ساتھ ساتھ مثانہ پر مسلسل رحم کا دباؤ بڑھتا چلا جاتا ہے جس کی وجہ سے حاملہ عورت زیادہ وقت تک پیشاب نہیں روک پاتی اور بار بار پیشاب کرتی ہے جبکہ ہر دفعہ پیشاب کی قلیل مقدار خارج ہوتی ہے۔ یہ تکلیف زچگی کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔

پیشاب کرنے کی تعداد زیادہ ہونے کے دوران پیشاب جلن اور درد ہونے کی صورت میں پیشاب کا لیبارٹری معائنہ کروانا ضروری ہوتا ہے تاکہ ذیابیطس اور انفیکشن (Infection) کا بروقت پتہ چلایا جا سکے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

دھبے' حلقے

تقریباً 70% حاملہ خواتین کے پیٹ' ٹانگوں اور چھاتیوں پر سیاہ لکیریں (Striae) پڑ جاتی ہیں جبکہ بعض کے رخساروں اور ناک پر بھی سیاہ دھبے (سیاہیاں' چھائیاں) (Mark of Pregnancy) پڑ جاتے ہیں۔ جسم میں خون کی کمی کی وجہ سے آنکھوں کے نیچے بھی حلقے نمودار ہو جاتے ہیں۔

جنین کی حرکات

رحم مادر میں جنین کی پہلی حرکت حمل کے 18ویں ہفتہ کے قریب محسوس کی جا سکتی ہے۔

30 ویں ہفتہ کے بعد بچہ مسلسل ہلتا جلتا رہتا ہے۔ اس دوران اگر زیادہ دیر تک جنین کی حرکت محسوس نہ ہو یا جنین کی حرکت یکدم تیز ہو جائے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ جنین کو کسی قسم کی تکلیف ہے۔ ایسی صورت میں جلد از جلد کسی معالج سے چیک اپ کروانا انتہائی ضروری ہے۔

جنین کے دل کی دھڑکن

تقریباً حمل کے 24 ہفتے گزرنے کے بعد حاملہ عورت کے پیٹ کے اوپر (Stethoscope) یا (Fetoscope) لگانے سے جنین کے دل کی دھڑکن باقاعدہ سنی جا سکتی ہے۔ جبکہ سونی کیڈ کی مدد سے حمل کے 10ویں ہفتہ بھی بچہ کے دل کی دھڑکن سنائی دے جاتی ہے۔

جنین کے جسمانی اعضاء

حمل کے 24 ویں ہفتہ حاملہ کے پیٹ کو ٹٹول کر جنین کی جسمانی ساخت کو بخوبی محسوس کیا جا سکتا ہے جیسے سر' ٹانگیں' کمر وغیرہ۔

ایکسریز کی فلم پر بھی جنین کی پوزیشن اور ہڈیوں کا معائنہ کیا جا سکتا ہے۔ یاد رہے کہ ایکسریز جنین پر مضر اثرات مرتب کر سکتی ہیں لہذا اس سے اجتناب برتا جائے اشد ضرورت کی صورت میں پیدائش سے کچھ دیر قبل ایکسرے لیا جا سکتا ہے جبکہ الٹرا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

سونوگرافی اتنی بری نہیں ہے اس لئے آپ اس کا استعمال متعدد بار کر سکتے ہیں۔

حاملہ کے اعضائے تولید میں تبدیلیاں

رحم مادر میں جنین کی افزائش کے ساتھ ساتھ حاملہ عورت کے جنسی اعضاء میں بھی قدرت ضروری تبدیلیاں لاتی چلی جاتی ہے تاکہ زچگی کا مرحلہ بخیروخوبی انجام پا سکے۔ ایک حاملہ عورت ان تبدیلیوں کو محسوس کرتی ہے۔

نظام انہضام

جنین کا سائز بڑھنے سے جب معدہ اور آنتوں پر دباؤ پڑتا ہے تو حاملہ عورت کا نظام انہضام بھی متاثر ہو جاتا ہے اسے قبض ہو جاتی ہے اور ریاح خارج کرنے میں دقت پیش آتی ہے۔

خوراک میں تبدیلی اور اضافہ سے بھی ہاضمہ پر بوجھ پڑتا ہے۔ زیادہ وقت تک آرام کرنے کی وجہ سے بھی کھانا ہضم نہیں ہو پاتا لہذا تبخیر ہو جاتی ہے۔ معدہ میں بوجھل پن اور بے چینی کا احساس ہوتا ہے۔ معدہ میں تیزابیت بہت بڑھ جاتی ہے۔ السر کا عارضہ ہونے کی صورت میں تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لہذا دوران حمل نرم اور زود ہضم غذائیں حاملہ کو دی جائیں اور مرچ مسالے بھی کم استعمال کرائے جائیں۔

نظام تنفس

جنین کی افزائش کے ساتھ ساتھ حاملہ کا نظام تنفس بھی متاثر ہوتا ہے کیونکہ بچہ کی آکسیجن سپلائی اور کاربن ڈائی اوکسائیڈ کا اخراج ماں کے خون کے ذریعہ سے پھیپھڑوں کے راستہ ہوتا ہے اس وجہ سے ماں کے نظام تنفس کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ (دوران حمل سانس کے عمل میں 40 فیصد تک اضافہ ہو سکتا ہے)

رحم کے سائز میں اضافہ ہو جانے کی وجہ سے پھیپھڑوں کے پھیلنے کے لئے جگہ کم ہو جاتی ہے اور وہ آکسیجن کی مناسب مقدار جسم میں لانے اور کاربن ڈائی اوکسائیڈ کی پوری مقدار کو خارج کرنے کے لئے تیزی سے کام کرتے ہیں۔

حمل کے آخری دنوں میں جب عورت کروٹ بھی نہیں لے سکتی اور اسے بستر پر سیدھا لیٹنا پڑتا ہے تو ان دنوں میں اس کے لئے سانس لینا بھی دوبھر ہوتا ہے لہذا اسے چاہیے کہ سر کے نیچے تکیے رکھ کر سر کو اونچا کر کے لیٹے تاکہ بڑھے ہوئے پیٹ کا کم سے کم دباؤ پھیپھڑوں پر پڑے۔

دل اور نبض

دوران حمل عورت کے خون کی مقدار میں 30 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دل پر کام کا بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن اور نبض تیز چلنے لگتی ہے اور دل کو خون کو پمپ کرنے میں زیادہ قوت صرف کرنا پڑتی ہے۔

خون میں ہیموگلوبن (Hb) کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے اس وجہ سے بھی دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

پاؤں اور ٹانگوں میں ورم

بعض عورتوں کو دوران حمل پاؤں اور ٹانگوں پر ورم آ جاتا ہے اور کچھ خواتین میں دباؤ کے سبب ٹانگوں کی وریدیں پھول جاتی ہیں۔ یہ تکلیف حمل کے آخری ایام میں بہت بڑھ جاتی ہے۔ زچگی کے بعد یہ عارضہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

پیشاب میں شکر

دوران حمل وقتی تبدیلیوں کے سبب بعض خواتین کے گردے پیشاب میں شکر خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں جبکہ خون میں شکر کی مقدار معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ یہ عارضہ بچے کی پیدائش کے بعد خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ البتہ پیشاب میں شکر کا لیبارٹری ٹیسٹ کروانا ضروری ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب چہارم

تشخیص حمل

(PREGNANCY DIAGNOSIS)

پچھلے باب میں بیان کردہ علامات اور نشانیوں کی مدد سے خواتین کو خود ہی استقرار حمل کا علم ہو جاتا ہے۔ نوبیاہتا عورتوں کو گھر کی عمر رسیدہ اور تجربہ کار خواتین یہ بات سمجھا دیتی ہیں لیکن اکثر اوقات ایک یا دو ماہ تک ماہواری نہ آنے کی صورت میں خواتین شک وشبہ کا شکار رہتی ہیں۔ اس لئے حمل کی واضح تشخیص کے لئے درج ذیل لیبارٹری ٹیسٹ ضرور کروانا چاہئیں۔

پیشاب کا حمل ٹیسٹ (Pregnancy Test)

اگر متوقع تاریخ کو ماہواری نہ آئے تو مزید کچھ دن انتظار کے بعد صبح کا پہلا پیشاب لیبارٹری بھجوا کر حمل ٹیسٹ کروا لیں۔

خون کا سیرم (Serum) ٹیسٹ

استقرار حمل کے 9-10 دن بعد ہی ve+ (مثبت) ہوتا ہے۔

الٹراسونوگرافی (USG)

اس کی مدد سے ہم 6 ہفتہ کے حمل کی بخوبی تشخیص کر سکتے ہیں یہ لہریں مضر بھی نہیں ہوتیں۔

سونی کیڈ

اس آلہ کی مدد سے 10 ہفتہ کے بچہ کی دل کی دھڑکن بخوبی سنی جا سکتی ہے۔

ایکسریز

حاملہ عورت کے حمل کو سوائے اشد ضرورت کے ایکسریز کے سامنے نہ لانا چاہیے کیونکہ یہ شعائیں جنین پر برے اثرات مرتب کرتی ہیں۔

صرف حمل کے آخری ایام میں ہی بچہ کی واضح پوزیشن کی تشخیص کی غرض سے ایکسرے شعائیں استعمال کرنا چاہئیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

باب پنجم

حاملہ کا طبی معائنہ

(ANTENATAL CARE)

حمل کی نشانیوں کے ظاہر ہوتے ہیں عورت کو کسی بھی کوالیفائیڈ ڈاکٹر' نرس' یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے اپنا مکمل طبی معائنہ کروانا چاہیے اور حمل کے باقی عرصہ میں بھی متواتر وقفوں سے چیک اَپ کرواتے رہنا چاہیے۔

حمل کے ابتدائی 7 مہینوں میں	ایک ماہ کے وقفہ سے
36ویں ہفتہ تک	ہر پندرہ دن بعد
آخری ایام میں	ہفتہ وار

اس کے علاوہ کسی بھی پیچیدگی کی صورت میں ڈاکٹر کے ساتھ مسلسل رابطہ قائم رکھنا چاہیے۔

یاد رہے کہ ہسپتال یا کلینک میں حاملہ کا مکمل ریکارڈ تیار کیا جاتا ہے اور اسے محفوظ رکھا جاتا ہے تاکہ بوقت ضرورت کام آ سکے۔ لہذا عورتوں کو طبی معائنہ سے گھبرانا نہیں چاہیے اور نہ ہی کسی بھی سوال کا جواب دیتے وقت غلط بیانی سے کام لینا چاہیے۔

ہسپتال میں جاتے ہی حاملہ عورت کی مختصر مگر جامع سرگذشت (History) لی جاتی ہے اور اس کا نام' خاوند کا نام' عمر' گھر کا پتہ وغیرہ کے اندراج کے بعد دیگر ضروری معلومات اور کوائف درج کئے جاتے ہیں۔ مثلاً

* شادی کی تاریخ (نوبیاہتا عورت یا پہلی دفعہ حاملہ ہونے والی عورت سے)
* آخری ماہواری کی پہلی تاریخ (LMP-Last Menstrual Period)
  (اس سے بچہ کی متوقع تاریخ پیدائش (EDD-Estimated Date of Delivery) کا پتہ چلایا جاتا ہے۔
* ماضی کے حمل اور بچوں کی تعداد اور جنس وغیرہ۔
* ماضی میں ساقط ہونے حمل وغیرہ (تعداد' وجہ اور مہینہ)

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

* موجودہ حمل کے دوران پیش آنیوالی مشکلات اور تکالیف مثلاً قے' درد' دوران سر' خون آنا (داغ لگنا)' دل گھبرانا' ورم' پستانوں کی سوزش' پیشاب کی مقدار میں کمی بیشی۔
* وزن بڑھنے کی رفتار۔
* پیٹ بڑھنے کی رفتار۔
* بچے کی حرکات و سکنات کب محسوس ہوئیں۔
* ماضی کے حمل میں پیش آنیوالے حالات و مسائل۔
* دوران ولادت کیا صورت رہی؟
* ولادت کہاں ہوئی؟ گھر یا کلینک رہسپتال وغیرہ میں؟
* ولادت کسی دایہ کے ہاتھوں ہوئی یا کسی نرس یا ڈاکٹر کے ہاتھوں ہوئی؟
* بچہ زندہ پیدا ہوا یا مردہ؟
* بذریعہ اپریشن پیدا ہوا؟
* دوران زچگی کوئی زخم تو نہ آیا؟
* دوران حمل بلڈ پریشر' ذیابیطس' ورم' قے' متلی' پستانوں کی تکلیف' سانس کا عارضہ' بیہوشی یا تشنج وغیرہ کی تکلیف تو نہ ہوئی؟
* بچہ پورے دنوں کا پیدا ہوا؟ کم یا زیادہ دنوں کا؟
* بچہ کی صحت' وزن' پیدائش نقائص' یرقان یا جلد کی نیلی رنگت سے متعلق سوالات وغیرہ۔
* دوران ولادت بچہ کو کسی قسم کی چوٹ تو نہ لگی۔
* بچہ کو ماں کا دودھ پلایا گیا یا اوپرا۔
* بچہ اس وقت حیات ہے یا نہیں؟
* مردہ بچہ پیدا ہونے کی صورت میں طبی ماہرین کی رپورٹ وغیرہ؟
* ماضی میں اسقاط حمل ہو چکا ہو تو اس کی وجوہ اور مکمل تفصیلات۔
* ماضی میں حیض کی صورت حال کیا رہی؟ باقاعدہ وقفوں سے؟ بے قاعدگی سے؟
* ایام حیض میں کوئی تکلیف وغیرہ۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* مانع حمل گولیوں کا استعمال یا حمل روکنے کے دیگر ذرائع اختیار کیے گئے۔
* کبھی ماہواری بغیر ظاہری سبب کے چند مہینے بند تو نہ رہی؟
* حاملہ خاتون کو کوئی اور بیماری مثلاً لیکوریا' سینے کی تکلیف (ٹی بی' دمہ وغیرہ) گردوں کا عارضہ' بلڈ پریشر' ذیابیطس' مرگی' معدہ کا السر وغیرہ۔
* خاندانی یا موروثی امراض' گھریلو اور سماجی و معاشی حالات اور خوراک کی صورت حال؟

حاملہ عورت کی سرگذشت درج کرنے کے بعد اس کا جسمانی معائنہ کیا جاتا ہے جس میں نبض' بلڈ پریشر' درجہ حرارت' سانس کی رفتار' وزن' قد' پیٹ کا قطر' رحم کا سائز' پستانوں اور بھٹنیوں (نپل) کا سائز اور معائنہ۔

اگر ڈاکٹر ضروری سمجھے تو حاملہ عورت کا اندرونی معائنہ کرے۔

* 24 ویں ہفتہ کے بعد جنین کے دل کی حرکت سنی جاتی ہے۔
* 36 ویں ہفتہ کے بعد جنین کی پوزیشن معلوم کی جاتی ہے۔
* آخری ایام میں بچہ کے سر کی جسامت کا موازنہ ماں کے کولہے کی ہڈی میں بنے راستہ سے کیا جاتا ہے۔
* معائنہ کے لئے پہلی دفعہ آنے پر پیشاب کا حمل ٹیسٹ اور بعد میں پیشاب کا مکمل ٹیسٹ اور خون میں ہیموگلوبین بھی ٹیسٹ کی جاتی ہے۔
* حاملہ عورت اور اس کے خاوند کے خون کے گروپ بھی معلوم کیے جاتے ہیں۔

میڈیکل چیک اَپ کا مکمل ریکارڈ ہسپتال یا کلینک کے علاوہ مریضہ کے پاس بھی موجود ہونا ضروری ہے تاکہ زچگی کسی اور جگہ ہونے کی صورت میں متعلقہ ڈاکٹر یا نرس اس سے ضروری راہنمائی حاصل کر سکے۔

متوقع تاریخ پیدائش معلوم کرنا
(Expected Date of Delivery)

EDD متوقع تاریخ ہے حتمی نہیں کیونکہ اس میں 7, 8 دن کی کمی بیشی ہو سکتی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے۔ آخری حیض کے یوم آغاز (LMP-Last Mensural Period) سے 9 کیلنڈر مہینے آگے کی طرف یا 3 مہینے پیچھے کی طرف گن لیں اور اس تاریخ میں مزید 7 دن کا اضافہ کریں جو تاریخ بھی آئے گی وہ بچہ کی ولادت کی متوقع تاریخ ہو گی۔ (کُل مدت 280 دن بنتی ہے)

بعض خواتین کو آخری حیض کی تاریخ یاد نہیں ہوتی اس صورت میں چند مخصوص نشانیوں کی مدد سے متوقع تاریخ پیدائش کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ مثلاً

دوران حمل رحم کی پوزیشن

حمل کے 20ویں ہفتہ رحم ناف سے 2انگل نیچے

حمل کے 24ویں ہفتہ رحم ناف سے 2انگل اوپر

حمل کے 30ویں ہفتہ رحم پیٹ کے اوپر والے حصہ میں ہوتا ہے

جنین کی اولین حرکت محسوس ہونے کی تاریخ

پہلے حمل کے جنین کی حرکت 18ویں سے 20ویں ہفتہ کے دوران

بعد والے تمام حمل میں جنین کی اولین حرکت 16ویں سے 18ویں ہفتہ کے دوران

الٹراسونک سکین

اس کی مدد سے بچہ کی لمبائی ' سر کا قطر اور دل کی دھڑکن کا علم ہو جاتا ہے جس سے جنین کی عمر کا پتہ چل جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

متوقع تاریخ پیدائش معلوم کرنے کا چارٹ

آخری حیض کی پہلی تاریخLMP

متوقع تاریخ پیدائش EDD

EDD	LMP	EDD	LMP	EDD	LMP	EDD	LMP
18	13		18	نومبر 1	25	اکتوبر 8	جنوری 1
19	14	25	19	2	26	9	2
20	15	26	20	3	27	10	3
21	16	27	21	4	28	11	4
22	17	28	22	5	29	12	5
23	18	29	23	6	30	13	6
24	19	30	24	7	31	14	7
25	20	دسمبر 1	25	8	فروری 1	15	8
26	21	2	26	9	2	16	9
27	22	3	27	10	3	17	10
28	23	4	28	11	4	18	11
29	24	5	لیپ کے سال کو خود سیٹ کر لیں	12	5	19	12
30	25	6	مارچ 1	13	6	20	13
31	26	7	2	14	7	21	14
جنوری 1	27	8	3	15	8	22	15
2	28	9	4	16	9	23	16
3	29	10	5	17	10	24	17
4	30	11	6	18	11	25	18
5	31	12	7	19	12	26	19
6	اپریل 1	13	8	20	13	27	20

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

7	2	14	9	21	14	28	21
8	3	15	10	22	15	29	22
9	4	16	11	23	16	30	23
10	5	17	12	24	17	31	24
7	جولائی 1	10	3	9	5	11	6
8	2	11	4	10	6	12	7
9	3	12	5	11	7	13	8
10	4	13	6	12	8	14	9
11	5	14	7	13	9	15	10
12	6	15	8	14	10	16	11
13	7	16	9	15	11	17	12
14	8	17	10	16	12	18	13
15	9	18	11	17	13	19	14
16	10	19	12	18	14	20	15
17	11	20	13	19	15	21	16
18	12	21	14	20	16	22	17
19	13	22	15	21	17	23	18
20	14	23	16	22	18	24	19
21	15	24	17	23	19	25	20
22	16	25	18	24	20	26	21
23	17	26	19	25	21	27	22
24	18	27	20	26	22	28	23
25	19	28	21	27	23	29	24
26	20	29	22	28	24	30	25

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

27	21	30	23	لیب کا سال خود سیٹ کریں مارچ 1	25	31	26
28	22	31	24	2	26	فروری 1	27
29	23	اپریل 1	25	3	27	2	28
30	24	2	26	4	28	3	29
مئی 1	25	3	27	5	29	4	30
2	26	4	28	6	30	5	مئی 1
3	27	5	29	7	31	6	2
4	28	6	30	8	جون 1	7	3
5	29			9	2	8	4
اگست 1	25	3	26	4	28	6	30
2	26	4	27	5	29	7	31
3	27	5	28	6	30	8	اگست 1
4	28	6	29	7	31	9	2
5	29	7	30	8	ستمبر 1	10	3
6	30	8	اکتوبر 1	9	2	11	4
7	31	9	2	10	3	12	5
8	نومبر 1	10	3	11	4	13	6
9	2	11	4	12	5	14	7
10	3	12	5	13	6	15	8
11	4	13	6	14	7	16	9
12	5	14	7	15	8	17	10
13	6	15	8	16	9	18	11
14	7	16	9	17	10	19	12
15	8	17	10	18	11	20	13

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

16	9	18	11	19	12	21	14
17	10	19	12	20	13	22	15
18	11	20	13	21	14	23	16
19	12	21	14	22	15	24	17
20	13	22	15	23	16	25	18
21	14	23	16	24	17	26	19
22	15	24	17	25	18	27	20
23	16	25	18	26	19	28	21
24	17	26	19	27	20	29	22
25	18	27	20	28	21	30	23
26	19	28	21	29	22	31	24
27	20	29	22	30	23	جون 1	25
28	21	30	23	جولائی 1	24	2	26
29	22	31	24	2	25	3	27
29	23	19	13	9	3	30	23
30	24	20	14	10	4	31	24
اکتوبر 1	25	21	15	11	5	ستمبر 1	25
2	26	22	16	12	6	2	26
3	27	23	17	13	7	3	27
4	28	24	18	14	8	4	28
5	29	25	19	15	9	5	29
6	30	26	20	16	10	6	30
7	31	27	21	17	11	7	دسمبر 1
		28	22	18	12	8	2

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب ششم

حاملہ عورت کے روز و شب

شعور آگہی

تعلیم یافتہ عورت ہو یا ان پڑھ شادی ہوتے ہی اسے مختلف قسم کے تجربات سے واسطہ پڑتا ہے۔ سب سے پہلے ہم بستری اور پردہ بکارت کا پھٹنا اور اس کے بعد حمل اور آخر میں پہلی زچگی اس کی زندگی کے تین اہم واقعات ہوتے ہیں۔

ان تینوں مواقع پر اسے ضروری راہنمائی اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ زچگی کے موقع پر اسے صحت مند اور چاک و چوبند رہنے کے لئے مناسب تعلیم و تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مستقبل میں بچہ سے متعلق پیش آنے والے حالات و واقعات کا ادراک و شعور اور زچگی سے عہدہ برآ ہونے کے لئے ضروری معلومات کا بھی اسے علم ہونا ضروری ہے۔

ہر ہسپتال، کلینک یا میٹرنٹی ہوم حاملہ خواتین کو زبانی اور لٹریچر کے ذریعے مفید اور اہم معلومات فراہم کرنے کا انتظام کرتا ہے۔ اس لئے شادی شدہ خواتین کو چاہیے کہ دوران حمل مناسب وقفوں سے طبی معائنہ کروانے کے علاوہ زچہ بچہ کی صحت سے متعلق تعلیم و تربیت کے عملی پروگراموں مین بھی شرکت کریں۔

آرام

حاملہ عورت کو مریضوں کی طرح بستر پر لیٹ کر آرام کرنے کی بالکل ضرورت نہیں ہوتی تاہم دن کے اوقات میں اسے آرام کے لئے مناسب وقت ملنا ضروری ہے۔ اسے ہلکی پھلکی گھریلو سرگرمیوں کو جاری رکھنا چاہیے تاکہ اس کے جسمانی اعضاء متحرک رہیں اور وہ چاک و چوبند رہے۔ البتہ زیادہ زور آزمائی اور تھکا دینے والے کاموں سے احتراز کرتے بالخصوص وزن اٹھانے سے حتی المقدور بچے۔ اگرچہ ہمارے ملک کے محنت کش طبقہ کی خواتین آخری وقت تک شدید مشقت کرتی نظر آتی ہیں اور ان کی زچگی بھی نارمل ہوتی ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ورزش

اچھل کود دوڑ بھاگ' تھکا دینے والے کھیل یا وزن کم کرنے والی مشقیں حاملہ عورت کے لئے سخت نقصان دہ ہوتی ہیں۔ حاملہ عورت صرف ہلکی قسم کی ورزش کر سکتی ہے۔ اسے روزانہ کچھ دیر تازہ ہوا میں چہل قدمی کرنا ضروری ہے۔

نیند

حاملہ خاتون کے لئے مناسب نیند بہت ضروری ہے اسے روزانہ کم سے کم 8 گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے نیند میں کمی واقع ہو جائے تو خواب آور ادویات کا محدود اور محتاط استعمال کر سکتی ہیں۔

پیشاب پاخانہ

ایک حاملہ خاتون میں قبض کافی پیچیدگیوں کو جنم دے سکتی ہے۔ نارمل صحت کے لئے روزانہ پاخانہ آنا ضروری ہے۔ قبض ہونے کی صورت میں جلاب آور دوا نہ لی جائے بلکہ انتہائی قلیل مقدار میں ملین قسم کی قبض کشا دوا استعمال کی جائے کیونکہ شدید مسہل لینے سے اسقاط حمل کا خطرہ ہوتا ہے۔
خوراک میں پھل' پھلوں کا جوس اور سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں۔ پانی زیادہ پیئے' ہلکی ورزش اور صبح کی سیر روزانہ کا معمول بنا لے۔

ہم بستری

ایک صحت مند حاملہ عورت سے حمل کے ابتدائی مہینوں میں ہم بستری کرنا جہاں مرد کی تشفی کرتا ہے وہیں اس مشکل وقت میں مرد کی قربت اس کی ڈھارس بندھاتی ہے۔ لیکن غیر معمولی حالات میں اس سے اجتناب کرنا چاہیے ورنہ حمل ساقط ہو سکتا ہے۔
حمل کے آخری ایام میں اختلاط سے نہ صرف قبل از وقت زچگی کا عمل شروع ہو سکتا ہے بلکہ بچے تک جراثیم پہنچ کر انفیکشن پیدا کر سکتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

دودھ پلانے کی تربیت

ایک متوقع ماں کو اپنے آنے والے بچے کو دودھ پلانے کے لئے ذہنی و جسمانی طور پر تیاری کے ساتھ ساتھ پستانوں کی حفاظت کی طرف بھی توجہ دینا چاہیے۔ بچے کی ولادت سے قبل دودھ پلانے یا نہ پلانے سے متعلق نقصان و فوائد سے مکمل آگاہی اس کے اعتماد اور شعور میں نہ صرف پختگی لاتا ہے بلکہ اسے مناسب فیصلہ کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

زمانہ حمل میں چھاتیوں کی ضروری احتیاط' بھٹنیوں (Nipples) کی ورزش اور دودھ پلانے کے طریقہ سے آگاہی ضروری ہے اس سلسلہ میں ڈاکٹر یا نرس سے بلا جھجک مشورہ کر لینے میں بالکل شرمانا نہیں چاہیے بلکہ ذہن میں جو بھی سوال پیدا ہوں وہ ضروری پوچھ لینا چاہییں۔ ماں کی بہتر جسمانی صحت کا درست ہونا بھی دودھ پلانے کی تیاری کا ضروری حصہ ہے۔ ایک متوازن صحت کے لئے کیلوریز سے بھرپور اچھی خوراک کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح جسم پر کچھ نہ کچھ چربی بھی چڑھ جاتی ہے جو بعد میں بچے کے لئے دودھ بن جاتی ہے۔

زمانہ حمل میں پستانوں کو بریزیر وغیرہ سے سہارا دے کر رکھنا اور انہیں جلدی امراض سے بھی محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ بعض عورتوں کو حمل کے آخری دنوں میں پستانوں سے پانی جیسا مواد رس کر کپڑوں کو آلودہ کر دیتا ہے جس سے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ لہذا ایسی صورت میں کپڑوں کو صاف ستھرا اور خشک رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

جب بھی ڈاکٹر کے پاس دوران حمل معائنہ کے لئے جائیں پستانوں کا معائنہ ضروری کروانا چاہیے تاکہ اگر کوئی بیماری وغیرہ ہو تو پیدائش سے قبل ہی اس کا علاج کیا جا سکے اور بچہ کو دودھ پلانے میں تکلیف نہ ہو۔

احتیاطیں

ایک حاملہ خاتون کو وقت کے ساتھ ساتھ بہت سی تبدیلیوں کا علم ہو جاتا ہے۔ شادی کے بعد اور خاص طور سے حمل کے بعد وہ ایک کھلنڈری لڑکی نہیں رہتی بلکہ ایک ماں کا روپ دھار چکی ہوتی ہے۔ اس پر غیر معمولی ذمہ داریوں کا بوجھ بڑھتا چلا جاتا ہے لہذا اسے نئے

حالات میں پیش آمدہ حالات اور ماحول کے ساتھ ذہنی ہم آہنگی کرنا پڑتی ہے۔ مستقبل میں آنے والے حالات کا مقابلہ کرنے کے لئے ذہنی تیاری بھی ضروری ہوتی ہے اس لئے ایک متوقع ماں کو اپنا حوصلہ بلند رکھنا چاہیے تاکہ زچگی کے تمام مراحل احسن طریقے سے گزر سکیں۔

ڈاکٹر یا نرس اور گھر کی بڑی عمر رسیدہ تجربہ کار خواتین کو چاہیے کہ اس سلسلہ میں پہلی دفعہ حاملہ ہونے والی خواتین کو زچگی کے متعلق تمام معلومات اور راہنمائی فراہم کریں اسے ضروری تعلیم' ہدایات' تسلی و تشفی اور حوصلہ دینا بہت ضروری ہوتا ہے۔

خوراک

حاملہ عورت کو نہ صرف اپنی زندگی کے قیام و بقا کے لئے خوراک کی اشد ضرورت ہوتی ہے بلکہ بچہ کی خوراک کی ضرورت کو بھی پورا کرنا ہوتا ہے۔

زمانہ حمل میں ہی ایسی غذا استعمال کرنا چاہیے جس سے اس کے جسم کے اندر چربی جمع ہو جائے کیونکہ جب ماں کی صحت بہتر ہو گی تبھی وہ زچگی کے عمل اور بعد میں بچے کی طرف توجہ دے سکے گی اور اسے دودھ پلا سکے گی۔

یاد رکھیں کہ ایک صحت مند ماں ہی ایک صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے ورنہ بچہ لاغر پیدا ہو گا۔ حاملہ عورت کو کسی مخصوص غذا کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ عام روایتی گھریلو خوراک ہی اس کے لئے بہتر ہوتی ہے صرف اس میں غذائی اجزاء مثلاً چکنائی' کیلشیم' آئرن اور وٹامنز کی مقدار مناسب سے تھوڑا زیادہ کر دی جائے۔

ایک حاملہ عورت کے لئے تقریباً 500 کیلوریز یومیہ زائد توانائی درکار ہوتی ہے جبکہ جڑواں بچوں کی صورت میں مزید کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ (2500 کیلوریز روزانہ)

نشاستہ دار اشیاء کی مقدار کم' چکنائی عام مقدار سے زیادہ اور لحمیات سب سے زیادہ حاملہ عورت کی روزمرہ غذا میں ہونا ضروری ہیں۔

لحمیات (پروٹین) میں حیوانی غیر حیوانی لحمیات کی مقدار 3:1 ہونا ضروری ہے اس حساب سے اس کی خوراک کا 1/3 حصہ گوشت' مچھلی دودھ اور انڈہ پر مشتمل ہو جبکہ باقی غیر حیوانی ہو۔

فولاد (آئرن) کی زیادہ مقدار کی حاملہ کو حمل کے آخری ایام میں ضرورت ہوتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

حمل کے پورے زمانہ میں بچہ کو 300-500 گرام فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس میں سے 2/3 حصہ صرف آخری 3 ماہ میں جبکہ پہلے 6 ماہ میں 1/3 حصہ فولاد درکار ہوتا ہے۔

فولاد کی کمی کو پورا کرنے کے لئے فولاد کیپسول گولی یا شربت کی صورت میں دیا جا سکتا ہے۔

چونا (کیلشیم) بھی بچہ کی ہڈیوں کی تعمیر کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کو روزانہ 1.5 گرام کیلشیم درکا ہوتا ہے جبکہ عام حالات میں صرف 0.5 گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے جو عموماً دودھ، پھل اور سبزیوں سے جسم کو حاصل ہو جاتا ہے۔

خوراک میں کیلشیم کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کیلشیم کے مرکبات دیئے جا سکتے ہیں۔

وٹامنز کی بھی حاملہ کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ خاص طور سے وٹامن 'C' جو بچہ کی بناوٹ میں اہم کردار ادا کرتا ہے لہذا اسے بھی خوراک میں ضرور شامل کیا جانا چاہیے۔

انڈہ، مچھلی اور گوشت کی مناسب مقدار حاملہ کی غذا میں شامل کرنا ضروری ہے۔ بعض لوگ گائے یا بھینس کے گوشت کا استعمال زمانہ حمل میں مضر تصور کرتے ہیں یہ بالکل لغو نظریہ اور خیال ہے اور توہم پرستی کا شاخسانہ ہے۔ حاملہ عورت کی روزانہ خوراک میں ان اشیاء کا استعمال ضروری ہے ورنہ حاملہ کے جسم میں لحمیات کی کمی ہو جانے سے بچہ مر جائے گا۔

بچے کو دودھ پلانے والی ماں کی خوراک

پیدائش کے بعد بچے (نومولود) نے اپنی خوراک ماں کے پستانوں سے حاصل کرنا ہوتی ہے۔ اس فریضہ کو انجام دینے کے لئے عورت کو اپنی روزمرہ خوراک میں کچھ اضافہ کرنا پڑتا ہے۔

ایک صحت مند بچہ ایک دن میں 300-700 ملی لٹر دودھ پیتا ہے۔ لہذا دودھ پلانے والی ماں کو اپنی غذا میں ایسی چیزیں شامل کرنا چاہیں جن سے دودھ کی مقدار میں خاطر خواہ اضافہ ہو۔ اسے اپنی عام روزمرہ خوراک میں 25 فیصد اضافہ کر لینا چاہیے۔ روزمرہ خوراک میں اسے دال، چاول، گھی (دیسی)، مکھن (حیوانی)، انڈا، گوشت، سبزیوں اور پھلوں کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔ دودھ پلانے والی ماں کو کسی پیچیدہ اور مشکل قسم کی خوراک کی بالکل ضرورت نہیں ہوتی۔ غذا میں اضافہ اس لئے ضروری ہے کہ ابھی بچے نے مزید 2 سال تک اس کا خون جگر پی کر پلنا بڑھنا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

50 کلوگرام وزن رکھنے والی عورت کی روزانہ خوراک کی ضرورت

	دورانِ حمل	زمانہ رضاعت میں
کیلوریز (حرارے)	2300 کلوکیلوریز	2500 کلوکیلوریز
پروٹین (لحمیات)	50 گرام	60 گرام
آئرن (فولاد)	40 ملی گرام	30 ملی گرام
کیلشیم (چونا)	1000ملی گرام	1000ملی گرام

احتیاط

استقرارِ حمل کے بعد غیر ضروری ادویات کے استعمال سے گریز کریں۔ مستند معالج (ایلوپیتھک، ہومیوپیتھک، طبیب) کی تجویز کردہ دوا بھی بغیر انتہائی ضرورت کے استعمال نہ کریں اور نرسوں، دائیوں اور عطائیوں یا لوگوں سے سنی سنائی ادویات کے استعمال سے بچیں۔

* دورانِ حمل، مانع حمل دوا کھانا جہل عظیم ہے۔ یہ ادویات صرف غیر حاملہ خواتین کے لئے ہوتی ہیں۔ دورانِ حمل ان کے استعمال سے نہ صرف حمل ساقط ہو جاتا ہے بلکہ ماں کی زندگی کے بھی لالے پڑ سکتے ہیں۔
* ہر قسم کے جنسی ہارمونز کھا کر اپنے آپ کو مباشرت کے لئے تیار کرنا یا حمل ضائع کرنا اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔
* ملیریا بخار ختم کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے بھی رحم کا منہ کھل جاتا اور حمل ضائع ہو جاتا ہے۔
* مرگی کی مریضاؤں کو اگر حمل ہو جائے اور ایلوپیتھک ادویات کھانا ضروری ہو تو ان کے ساتھ Tab. Folic Acid ضرور استعمال کریں۔

جنین (پیٹ کے بچہ) کے لئے مضر ادویات

* Chloramphenicol بچہ کی ہڈیوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔
* Tetracycline بچہ کے دانتوں میں مستقل زرد رنگ پیدا کر دیتا ہے۔
* ایکسریز، ریڈیو تھراپی اور تابکار (Radioactive) آیوڈین بچہ میں پیدائشی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

تبدیلیوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

- Streptomycine کے استعمال سے بچہ مستقل بہرہ ہو سکتا ہے۔
- کینسر کی ادویات بھی جنین کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

لہذا دورانِ حمل مندرجہ بالا ادویات (ایلوپیتھک) کے علاوہ ہومیوپیتھک اور دیسی ادویات بھی کسی مستند معالج کے مشورہ کے بغیر نہ کھائیں۔ یاد رکھیں کہ یونانی یا دیسی ادویات سے بگڑا ہوا کیس تو جلد سنبھالا جا سکتا ہے لیکن آیورویدک (کشتہ جات) اور ہومیوپیتھی کی تقلیل شدہ ادویات سے بگڑنے والے کیس کو سنبھالنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ آج کل بازار میں بکنے والے ہومیوپیتھک مرکبات کو معمولی دوائیں سمجھ کر استعمال نہ کریں بلکہ کسی مستند ہومیوپیتھ سے Single Remedy تجویز کروا کے استعمال کریں۔

نشہ آور ادویات

مسکن، منشی یا خواب آور ادویات کا استعمال ایک ماں کو وقتی سکون تو فراہم کر سکتی ہیں لیکن اس کے پیٹ میں پلنے والے بچے کے دل کی دھڑکن کو کم کر کے ہلاک بھی کر سکتی ہیں۔ لہذا ایک قاتل ماں کا کردار ادا کرنے سے بچیں۔

دورانِ حمل نشہ کرنے والی ماؤں کے بچے بھی پیدائشی نشئی ہوتے ہیں لہذا شراب نوشی، ہیروئن یا مارفیا، ڈایازی پام، ویلیم، سومنائٹ، ریلکسی پام یا اس قبیل کی دیگر ادویات استعمال کرنے والے والدین آئندہ نسلوں کو بگاڑنے کا جرم کر رہے ہیں۔

اگر کوئی حاملہ عورت بے خوابی یا نیند کی کمی کی شکار ہو یا کسی ذہنی مرض میں مبتلا ہو یا بدقسمتی سے ہو جائے تو دوا استعمال کرانے میں انتہائی احتیاط برتیں اور دوا بھی ضرورت کی حد تک استعمال کریں تاکہ جسم دوا کا عادی نہ ہو جائے۔

تمباکو نوشی

تمباکو نوشی یا تمباکو والا پان کھانے سے بچہ بہت سی مشکلات کا شکار ہو سکتا ہے۔ درست کہ تمباکو کھانے سے امساک پیدا ہوتا ہے اور مرد وزن میں جنسی لذت بڑھتی ہے لیکن کیا یہ ضروری ہے کہ اپنی لذت کی بھینٹ آنے والی بے قصور نسل کو چڑھا دیا جائے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

پرہیز

* شدید قبض نہ ہونے دیں اور نہ ہی جلاب آور (مسہل شدید) ادویات استعمال کریں۔
* جسمانی وزن میں کمی نہ ہونے دیں۔
* شدید قسم کی ورزش کرنے سے اجتناب کریں۔
* غیر ضروری ادویات کھانے سے گریز کریں۔
* ایکسریز اور Radiotherapy سے مکمل پرہیز کریں۔
* چھوٹی چھوٹی تکالیف سے اعراض نہ برتیں بلکہ ان کا بروقت علاج کروائیں۔
* علاج کے سلسلہ میں عطائیوں اور صدری نسخہ جات کے استعمال سے بچیں۔
* تمباکو نوشی اور تمباکو خوری سے بچیں۔
* نشی ادویات و اشیاء ماں اور بچہ دونوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔
* کھانے میں نمک کا استعمال کم کریں۔
* پیٹ پر چوٹ یا دباؤ نہ آنے دیں اور نہ ہی ایسی سواری پر سفر کریں جس میں دھچکے لگنے کا خدشہ ہو۔
* مٹی یا گاچنی کھانے کے بجائے ہومیوپیتھک دوا کلکیریا کا رب یا کلکیر فاس ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں یہ آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لئے مفید ہے۔

حفاظتی ٹیکے

حاملہ ماں کو حمل کے چھٹے اور ساتویں مہینہ میں ایک ماہ کے وقفہ سے تشنج سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرا لینا چاہیے۔

دوسرا ٹیکہ بچہ کی پیدائش کی متوقع تاریخ سے کم از کم 15 دن قبل لگوا لیں۔ یہ ٹیکے لگنے سے نہ صرف ماں تشنج کے مرض سے محفوظ رہتی ہے بلکہ بچہ بھی پہلے چند ماہ تک اس جان لیوا مرض سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

اس کے بعد بچے کو بھی حفاظتی ٹیکوں کا کورس کروائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب ہفتم

حاملہ کی تکلیف و عوارضات

صبح کی متلی اور قے /MORNING SICKNESS
HYPERMEASIS GRAVIDARIUM

اس تکلیف کا شکار بالعموم نوبیاہتا (پہلی دفعہ حاملہ ہونے والی) ہوتی ہیں۔ ان میں سے بھی نصف تعداد اس تکلیف سے مامون رہتی ہے۔ اس تکلیف میں صبح بیداری کے بعد متلی اور قے کی شکایت ہوتی ہے۔ یہ تکلیف عموماً چھٹے سے 12 ویں ہفتہ کے دوران واقع ہوتی ہے۔ اور 14ویں ہفتہ کے بعد خودبخود ختم ہو جاتی ہے۔

بعض عورتوں کو پہلی رات ہی حمل قرار پا جاتا ہے۔ اگلی صبح وہ متلی اور قے کا شکار ہو جاتی اور پورے سسرال والوں کی نظروں میں (ہمارے معاشرہ میں) مجرم گردانی جاتی ہیں۔ ان پر طرح طرح کے نازیبا اور ناروا قسم کے الزامات لگائے جاتے ہیں ایسے میں ایک عقل مند شوہر کی ذمہ داری ہے کہ اپنی بیوی کی عصمت کی حفاظت کرتے ہوئے چپکے سے اسے لیڈی ڈاکٹر کے ہاں لے جا کر اس کی الٹرا ساؤگرافی کروا لائے اور خاموشی سے اپنی ماں کے ہاتھ میں تھما دے تاکہ اس کی عقل ٹھکانے آ سکے اور وہ اپنے بیٹے کے گھر کی دشمن بن کر سامنے نہ آئے۔

ایسی تکلیف نارمل حالات میں بھی ہو جاتی ہے اس لئے پریشان ہونے کی چنداں ضرورت نہیں ہوتی البتہ اگر قے بہت زیادہ شدید ہو اور جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی واقع ہونے سے کمزوری اور نقاہت طاری ہو جائے' وزن کم ہونے لگے اور بلڈ پریشر گر جائے تو فوری علاج کی طرف توجہ دی جائے۔

اس عارضہ میں ہومیوپیتھک دوا Symphoricarpus اور نکس وامیکا اچھا کام کرتی ہیں جبکہ ایلوپیتھک دوائیں مضر اثرات بھی جسم انسانی پر چھوڑتی ہیں اور خرچ بھی زیادہ ہوتا ہے اگر تکلیف بڑھ جائے تو پیشاب میں کمی اور یرقان بھی ہو سکتا ہے حتی کہ اسقاط حمل کا خطرہ بھی سر پر منڈلانے لگتا ہے۔

اس تکلیف کی وجوہات تا حال معلوم نہیں ہو سکیں البتہ جڑواں بچوں اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

Hydatifor mole کی صورت میں یہ تکلیف بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس تکلیف کی وجہ سے خواتین نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ پریشانی خوف اور دوسرے ذہنی مسائل بھی جنم لے سکتے ہیں لہذا دوران علاج دوا کے ساتھ ان نفسیاتی الجھنوں کو حل کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ مریض کی مناسب الفاظ میں حوصلہ افزائی کریں اور اسے تسلی و تشفی دیں۔ خوراک میں مرغن اشیاء خوشبودار اور مسالہ دار چٹ پٹی چیزوں کے بجائے نرم اور زود ہضم غذا دی جائے۔

پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کیا جائے اور متوازن غذا دی جائے۔

شدید تکلیف کی صورت میں مریضہ کو فی الفور ہسپتال بھجوا دیں۔

تھوک کی زیادتی

حمل کے ابتدائی ایام میں بعض عورتوں کے منہ میں تھوک زیادہ بننا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ ایک نارمل فنکشن ہے البتہ جگہ جگہ تھوکنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

نفسیاتی دباؤ کی صورت میں ہومیوپیتھک ادویات یا ایلوپیتھک سکون آور ادویات محدود مقدار میں معالج کے مشورہ سے استعمال کریں۔

بواسیر اور ٹانگوں کی رگوں کا پھول جانا

بچہ کے وزنی ہوتے چلے جانے کی وجہ سے بعض خواتین کی بڑی آنت اور مقعد پر دباؤ پڑتا ہے اور بعض عورتوں میں پہلوؤں پر زور پڑنے کی وجہ سے ٹانگوں کی طرف جانے والی خون کی نالیوں پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے وہ پھول کر گہری نیلی رنگت اختیار کر جاتی ہیں اس عارضہ کی وجہ سے ٹانگوں میں درد رہتا ہے اور پاؤں یا ٹانگوں پر ورم یا زخم بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔

معمولی قسم کی بواسیر زچگی کے بعد خودبخود ختم ہو جاتی ہے لیکن شدید قسم کی خونی بواسیر میں سرجری یا ہومیوپیتھک علاج سے بغیر سرجری مریضہ تندرست ہو جاتی ہے۔

ٹانگوں کی خون کی نالیاں بھی زچگی کے بعد خودبخود درست ہو جاتی ہیں اگر درست نہ ہوں تو سرجری یا ہومیوپیتھک دوا کے استعمال سے درست ہو جاتی ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

- دورانِ حمل عورت کو الاسٹک والی لمبی جرابیں پہننا چاہئیں تاکہ ٹانگوں کی وریدیں نہ پھول سکیں۔
- ٹانگوں کی ہلکی پھلکی ورزش کرے۔
- دن کا زیادہ وقت چلتے پھرتے گزارا جائے اور لیٹتے وقت ٹانگوں کو معمولی سا اونچا رکھا جائے۔
- خون کی نالیاں پھولنے کی صورت میں ٹانگوں کی مالش نہ کی جائے ورنہ زخم بن جائیں گے۔ ٹانگوں پر خارش کرتے وقت بھی احتیاط کا دامن نہ چھوڑیں۔

لیکوریا اور شرمگاہ کی خارش

اکثر عورتوں کو دورانِ حمل لیکوریا ہو جاتا ہے جو ہر وقت شرمگاہ اور کپڑوں کو تر رکھتا ہے جس کی بناء پر جلد خراب ہو کر خارش زدہ ہوجاتی ہے۔ ایسی صورت میں

* خون اور پیشاب کا شوگر ٹیسٹ کروائیں۔
* معالج کے نسخہ کے مطابق ادویات استعمال کروائیں۔
* جسم اور کپڑوں کو خشک رکھیں ورنہ شرمگاہ اندرونی اور بیرونی طور پر خراب ہو سکتی ہے۔

اسقاطِ حمل

جنین کے قابل حرکت ہونے سے قبل حمل ضائع ہو جائے تو ایسے اسقاطِ حمل کو اصطلاحی زبان میں Abortion کہتے ہیں۔

Abortion بالعموم 8-16 ویں ہفتہ میں ہوتا ہے جبکہ 24ویں ہفتہ جنین میں زندگی کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

بعض عورتوں کے حمل کے ابتدائی دنوں میں کچھ عرصہ تک خون کے دھبے لگتے ہیں جس کی وجہ سے وہ اپنے حمل کے بارے میں شکوک و شبہات کا شکار ہو جاتی ہیں اور اگر حمل کا یقین ہو جائے تو اس علامت کو Abortion سمجھ بیٹھتی ہیں حالانکہ نارمل حالت میں بھی ایسا ہو جاتا ہے لہٰذا پریشانی کو اپنے قریب بھی نہ آنے دیں البتہ لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اسقاطِ حمل کی عام طور پر بننے والی وجوہات

- مرد یا عورت کے جرثوموں میں قدرتی نقص
- فاذف نالیوں میں استقرار حمل
- بچہ دانی کے نقائص
- عورت میں جنسی ہارمونز کی غیر متوازن پیداوار
- دورانِ حمل جنسی ہارمونز کا استعمال
- کونین، زہریلی ادویات یا ارگٹ کا استعمال
- دوران حمل کثرت سے جماع کرنا
- جسمانی امراض مثلاً ذیابیطس، بلڈ پریشر، گردوں میں خرابی
- حادثہ سرجری یا اندرونی معائنہ کے دوران چوٹ لگنے یا بارودی یا کسی اور دھماکہ خیز چیز کے گرنے سے پیدا ہونے والی آواز کا دھماکہ
- حاملہ عورت کو اچانک ذہنی صدمہ یا شدید غصہ، صدمہ، نفرت، خوف اور غم
- عورت کا بلڈ گروپ RH-Ve اور مرد کا RH+Ve ہونے کی صورت میں ماں کے خون میں RH+Ve جنین کے خلاف انٹی باڈیز کی پیدائش
- Abortion کی صورت میں اکثر عورتوں کو پیٹ درد ہو کر خون آنا شروع ہو جاتا ہے بعض اوقات لوتھڑے بھی آتے ہیں جبکہ کچھ عورتوں میں تو حمل کے مکمل اجزا ہی خارج ہو جاتے ہیں۔

علاج

* مریضہ کو تکلیف شروع ہوتے ہی فوری طور پر ہسپتال منتقل کر دیا جائے اور آرام دہ بستر پر لٹا کر سکون آور ادویات دی جائیں۔
* بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے کے لئے بستر کی پائنتی کو تھوڑا اونچا کر دیں۔
* گلوکوز کی ڈرپ لگا دی جائے اور خون کی کمی ہو جانے کی صورت میں خون کی بوتل بھی لگا دی جائے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* اگر حمل کے کچھ اجزاء اندر رہ گئے ہوں تو ایسی صورت میں خون نہیں رکتا اور مریضہ کو خون کی کمی ہوتی چلی جاتی ہے اور صورت حال تشویشناک صورت اختیار کر جاتی ہے۔ ایسی صورت میں فی الفور صفائی کا حمل (Douch and Clean (D & C) کیا جائے۔

صفائی کا عمل صرف مستند ڈاکٹر سے کروایا جائے غیر تعلم یافتہ عطائی یا دائی مزید پیچیدگیوں کا راستہ ہموار کر دیتی ہیں۔ جراثیم لگنے سے آلودگی یا اندرونی نقائص پیدا ہو سکتے ہیں۔

صفائی کے بعد مریضہ کو Anti-biotic کے علاوہ تشنج سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

عادی اسقاطِ حمل

اگر کسی عورت کو مسلسل تین بار یا اس سے زیادہ مرتبہ حمل کے ابتدائی دنوں میں ہی اَسقاطِ ہو جائے تو اسے عادی اسقاطِ حمل کہتے ہیں۔

اس کی عموی وجوہات بچہ دانی کے نقائص' خون کی بیماری' بچہ دانی کی Infection آتشک' رحم کا منہ کھلا ہونا یا کمزور ہونا' بار بار چوٹ لگنا یا دوران مباشرت شدید پر زور جماع سے واسطہ پڑنا اور اس سے رحم کے منہ پر چوٹ لگنا وغیرہ شامل ہیں۔

مرد یا عورت کے جرثوموں میں قدرتی نقائص بھی اس کی وجہ بن سکتے ہیں عام طور پر دیکھا گیا ہے جس عورت کو ایک مرتبہ اسقاط ہو جائے تو اسے دوبارہ اسقاطِ حمل ضرور ہوتا ہے اور پھر اسقاطِ حمل کا ایک سلسلہ چل پڑتا ہے۔

بہترین حمل اور بہترین اولاد کے لئے مرد و عورت کا مکمل طبی معائنہ اور تشخیص' خون کا گروپ' کروموسومز کا ٹیسٹ' اندرون جسم موجود ہارمونز کی تعداد کا جائزہ لینا ضروری ہوتا ہے۔ (موجودہ دور میں بہتر ہے کہ شادی سے قبل ہی دونوں فریق اس قسم کی مکمل رپورٹ بنوا کر رکھ لیں) اس کے علاوہ رحم (بچہ دانی) کی حالت اور کیفیت بھی معلوم ہونا ضروری ہے تاکہ خرابی کی صورت میں بروقت علاج کیا جا سکے۔

عادی اسقاطِ حمل سے بچنے کے لئے زچہ کی صحت کا بہتر کیا جانا ضروری ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

استقرار حمل کے بعد گاہے گاہے ڈاکٹری معائنہ کروانا ضروری ہے اور اسے پرسکون رہنے والی دوائیں دی جائیں۔
نفسیاتی عارضہ کی موجودگی میں بروقت موثر علاج ہونا ضروری ہے۔
غذا متوازن اور مناسب دی جائے۔
قبض نہ ہونے دی جائے لیکن جلاب آور (مسہل شدید) ادویہ اور خوراک نہ دی جائے۔
ورزش، مباشرت، تمباکونوشی وتمباکو خوری اور دیگر نشی اشیاء بند کی جائیں۔
مکمل بیڈ ریسٹ دیا جائے اور روزمرہ کے کام وغیرہ بھی نہ کرنے دیں۔

حمل کے آخری تین ماہ میں خون آنا

حاملہ خواتین کی ایک محدود تعداد (10 فیصد تقریباً) کو آخری تین ماہ میں خون آنے کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ دوران زچگی عورتوں کی موت کا اہم سبب زیادہ خون بہہ جانا ہی ہے۔

* تکلیف کے آغاز میں ہی مریضہ کو فی الفور ہسپتال پہنچا دیں جہاں اسے آرام دہ بستر پر لٹا کر مسکن دوا دی جا سکے۔
* بلڈ پریشر کو نارمل رکھا جائے۔
* خون زیادہ بہہ جانے کی صورت میں خون کی بوتل لگا دی جائے۔
* جب مریضہ کی حالت ٹھہر جائے تو اس سے دریافت کرنے کے بعد اس کے مطابق علاج شروع کیا جائے۔ بالعموم اس عارضہ کی مندرجہ ذیل وجوہات ہوتی ہیں۔
* آنول (Placenta) بچہ دانی کے منہ کے آگے ہو تو معمولی ضرب لگنے سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ دیکھتے ہی دیکھتے مریضہ کی حالت تشویشناک ہو جاتی ہے۔ لہٰذا دوران حمل خون آنے کی صورت میں دائی وغیرہ کے چکر میں نہ پڑیں کیونکہ وہ اپنی کم عقلی کی وجہ سے مزید خون کو جسم سے خارج ہونے کا وقت دے گی، جس سے بچہ اور ماں دونوں کی زندگی خطرے میں پڑ جائے گی۔
* جب تک مریضہ کے خون کا گروپ معلوم نہ ہو اس کا علاج شروع نہ کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* ایمرجنسی اپریشن کی تمام تیاریاں مکمل کرلیں۔
* کوئی بیرونی یا اندرونی چوٹ۔
* رحم کے منہ پر یا قربت میں چوٹ' پھوڑا یا کینسر بننے سے بھی خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔

رحم کے اندر پانی کی کمی بیشی

رحم میں موجود جنین کے گرد عام طور سے 400 تا 1500 ملی لٹر تک (Amniotic Fluid) ہوتا ہے اگر اس کی مقدار میں کمی ہو تو یہ بالعموم گردوں کی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہے۔

پانی کی تعداد زیادہ ہونا ذیابیطس' بلڈ شوگر یا جڑواں بچوں کے سبب یا بچہ کے خلقی نقائص کی صورت میں ہوتا ہے۔

دونوں صورتوں میں تھوڑے تھوڑے وقفہ سے طبی معائنہ اور مسلسل نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے ایسی خواتین کو چوٹ لگنے یا سفری دھچکوں سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔

توام یا جڑواں بچے

جب بچہ دانی میں 2 یا 2 سے زائد بچے پرورش پا رہے ہوں تو اسے (Multiple Pregnancy) کہا جاتا ہے۔

2 بچوں کی صورت میں (Twin Pregnancy) اور تین بچوں کی صورت میں (Tripple Pregnancy) کہا جاتا ہے۔

رحم میں ایک سے زائد بچوں کی صورت میں گھر پر زچگی سے بچیں بلکہ ایسی ماں کو علامات زچگی شروع ہوتے ہی کسی مستند معالج کے ہاں یا ہسپتال میں لے جانا ضروری ہے۔

استقرارِ حمل بیرون رحم

بعض عورتوں میں بارآور بیضہ رحم کے علاوہ کسی اور جگہ ٹھہر جاتا ہے اور وہیں پرورش پانا شروع ہو جاتا ہے ایسا بالعموم نالیوں' پیٹ' بیضہ دانی کے اندر یا بچہ دانی کے منہ کے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

قریب ہوتا ہے۔ اس صورت میں عورت کو مختلف قسم کی تکالیف شروع ہو جاتی ہیں۔
اس تکلیف یا غیر معمولی حالت کا فی الفور اپریشن کے ذریعہ ازالہ کروانا ضروری ہے۔

دورانِ حمل عوارضات (PRE-ECLAMPSIA)

اس مرض میں مریضہ کو درج ذیل تین تکالیف میں سے کم ازکم دو ضرور لاحق ہوتی ہیں۔
بلند فشار خون (Hypertension)
پاؤں یا سارے جسم پر ورم (Odema)
پیشاب میں چربی (Albumen Urea)

اس حالت میں مریضہ کو دردِ سر، چکر، متلی، قے، جسم میں ٹوٹ پھوٹ، بے چینی، آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہونا یا روشنی کی چمک اور ترمرے نظر آنا، جیسی تکالیف ہو سکتی ہیں۔ بینائی بھی متاثر ہو سکتی ہے اور آنکھوں کی اندرونی جھلی میں ورم یا خون جم سکتا ہے۔ مریضہ کی ٹانگوں کی نالیوں کے اندر بھی خون جم سکتا ہے۔

جگر متاثر ہونے کے بھی بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

حاملہ خواتین میں سے 5 فیصد کو اس بیماری سے واسطہ پڑتا ہے اور ان میں بھی زیادہ تعداد کثیر اولاد والی ماؤں کی ہوتی ہے۔

* 35 برس کی عمر سے زیادہ والی خواتین بھی اس تکلیف کا شکار ہو سکتی ہیں۔
* عورت کے خون کا گروپ R_H-Ve اور مرد کے خون کا گروپ R_H+Ve ہونے کی صورت میں اس تکلیف کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

اس کے علاوہ گردہ کے امراض میں مبتلا اور خوراک کی کمی کی شکار بالخصوص لحمیات (Protein) کی کمی والی خواتین کو اس تکلیف کے لاحق ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔

علاج اور احتیاطی تدابیر

* مریضہ کو مکمل بیڈ ریسٹ دیا جائے۔
* کمرہ پُرسکون اور ہوا دار ہو مگر تیز روشنی اور شوروغوغا سے محفوظ ہو۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* مریضہ کو سکون آور یا خواب آور دوا دے کر سلا دیا جائے اور پھر اس کا علاج شروع کیا جائے چاہے ایلوپیتھک ہو یا ہومیوپیتھک۔
* بلڈ پریشر بار بار چیک کریں اور اسے کنٹرول کرنے والی ادویات دیں۔
* پیشاب میں چربی (Albumen) کی مقدار بھی تھوڑے وقفوں کے بعد چیک کرتے رہیں۔
* گردہ سے پیشاب کا اخراج کم ہونے کی صورت میں پیشاب آور ادویات دیں۔
* خوراک میں نمک کا استعمال بالکل روک دیں اور چکنائی بھی کم کر دیں البتہ نشاستہ دار اور پروٹینی اشیاء دیتے رہیں۔

بلڈ پریشر' پیشاب میں البومن' پیشاب کی مقدار' جسمانی ورم اور وزن کا ریکارڈ رکھیں تاکہ وقت کے ساتھ ساتھ مریضہ کی حالت کے بارے میں درست فیصلہ کیا جا سکے اگر ممکن ہو تو زچگی کا عمل کچھ وقت کے لئے ملتوی کر دیں اور مرض کی شدت پر قابو پانے کے بعد زچگی ہونے دیں۔

اگر کچھ دیر انتظار کے بعد بھی مریضہ کی حالت درست نہ ہو تو اسے کسی ایسے ہسپتال میں بھجوا دیں جہاں تمام ضروری سہولتیں موجود ہوں تاکہ وہاں بچہ کی ولادت کو بذریعہ پیٹ سرجری یقینی بنا کر زچہ کی طرف مکمل توجہ دی جا سکے۔

شدید تشنج (ECLAMPSIA)

یہ حالت بچہ کی ولادت سے قبل یا فوری بعد ہوتی ہے۔ تشنج سے شدید تشنج کی حالت میں آنے والی خواتین کی تعداد 5 فیصد سے زیادہ نہیں ہوتی ۔ ان عورتوں کی 15-10 فیصد تعداد زندگی ہار جاتی ہیں۔

بلڈ پریشر کی زیادتی' ورم اور پیشاب میں البومن جیسے عارضے اگر کسی لاپرواہی کی وجہ سے بگڑ جائیں تو شدید تشنجی دورے شروع ہو جاتے ہیں۔ مریضہ کے منہ سے جھاگ نکلتی ہے اور وہ چیخیں بھی مارتی ہے۔

اس تشنجی کیفیت کے 4 درجات ہوتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

1۔ بلڈ پریشر میں زیادتی، جسم متورم، پیشاب میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔
* آنکھوں کے سامنے روشنی، چمک یا دھبے پیدا ہونے کا احساس ہوتا ہے۔
* پیشاب میں البیومن آتی ہے۔
* مریضہ مسلسل بے چینی کا اظہار کرتی ہے۔

2۔ شدید بے چینی کے ہمراہ سینہ اور سانس کی نالی کے پٹھوں کے اکڑاؤ کی وجہ سے آکسیجن کی شدید کمی واقع ہونے سے تمام جسم نیلا پڑ جاتا ہے۔

3۔ زبان باہر نکل آتی ہے اور خودبخود حرکت کرتی ہے بعض اوقات دانتوں کے درمیاں دب جانے سے کٹ بھی جاتی ہے۔
* منہ سے جھاگ نکلنا شروع ہو جاتی ہے اور قے بھی آ سکتی ہے۔ جس کی وجہ سے سانس کی نالی میں رکاوٹ بن جاتی ہے اور تازہ آکسیجن پھیپھڑوں میں داخل نہ ہو جانے کی وجہ سے جسم نیلا پڑ جاتا ہے۔
* اگر قے کا مواد پھیپھڑوں میں داخل ہو جائے تو نمونیا بھی ہو سکتا ہے۔
* سانس مسلسل خراب ہوتی چلی جاتی ہے اور دماغ کو آکسیجن کی سپلائی کم ہو جانے سے اس میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔
* بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو جانے کی وجہ سے دماغ کے اندر خون کی شریان پھٹنے سے فالج یا فوری موت واقع ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔
* تشنجی دورہ زیادہ دیر تک جاری رہے تو سانس بالکل رک جاتی ہے اور دل کے فیل ہونے کا اندیشہ بھی ہوتا ہے یا بلڈ پریشر انتہائی خطرناک حد تک کم ہو جاتا ہے۔

علاج

* تشنجی اینٹھن کی حالت میں مریضہ کو فوری طور پر دائیں کروٹ کر دیں تاکہ قے یا جھاگ اس کے پھیپھڑوں میں نہ جانے پائے۔
* سانس کی آمدورفت جاری رکھنے کے لئے اور زبان کو دانتوں میں آ کر کٹنے سے بچانے کے لئے مریضہ کے منہ میں پلاسٹک کا (Airway) یا نلکی ڈال دیں۔ گھر

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

میں ہونے کی صورت میں چمچہ کی ڈنڈی سے زبان کو نیچے دبا کر رکھیں۔

* اگر مریضہ نے مصنوعی دانت لگوا رکھے ہوں تو انہیں فی الفور اتار کر محفوظ کر لیں۔
* مصنوعی طور پر آکسیجن کی فراہمی کا انتظام کیا جائے۔
* مریضہ کو فی الفور اکڑاؤ کم کرنے والا ٹیکہ یا ہومیوپیتھک دوا دی جائے اور اسے ہسپتال منتقل کر دیا جائے جہاں بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے اور پیشاب جاری رکھنے کا انتظام کیا جائے۔ مریضہ کو پیشاب کی نالی لگا دی جائے تاکہ اس کا جسم اور بستر گیلے نہ ہوں۔

مریضہ کے کمرہ کو پُرسکون رکھا جائے' بستر آرام دہ اور کمرہ ہوا دار ہو مگر کمرہ میں روشنی کا کم سے کم دخل ہو کیونکہ شوروغل اور روشنی اینٹھن میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔ لواحقین کو کمرہ میں آنے کی مطلق اجازت نہ دیں۔ بلڈ پریشر کی مقدار اور خوراک کا ریکارڈ رکھا جائے۔

مریضہ کے خون کا گروپ معلوم کر کے ایک بوتل خون کا انتظام کر لیا جائے تاکہ ایمرجنسی کی صورت میں کام آ سکے۔

خون میں یوریا' یورک ایسڈ' کاربن ڈائی اوکسائیڈ اور نمکیات کی مقدار کا ٹیسٹ نیز سیرم پروٹین کا ٹیسٹ کروا لیا جائے۔

* مریضہ کی سانس کی کیفیت' بلڈ پریشر اور گردوں کی حالت کا متواتر جائزہ لیتے رہیں اور ایلوپیتھک ادویات کی صورت میں علاج ہو رہا ہو تو مریضہ کو متواتر خواب آور ادویات کے زیراثر رکھیں اس کے علاوہ بچہ کے دل کی حرکت بھی نوٹ کرتے رہیں۔
* جلد از جلد مصنوعی طریقہ سے (پیٹ کے ذریعہ) زچگی کے عمل کو مکمل کیا جائے اگر ضرورت محسوس ہو تو مریضہ کو بے ہوش کر کے اپریشن کیا جائے۔

زچگی کے بعد مریضہ کا علاج جاری رکھیں اور دوسری ادویات کے علاوہ انٹی بایوٹک ادویات بھی ضرور دیں تاکہ مریضہ نمونیہ کا شکار ہونے سے بچ سکے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

حمل اور مختلف جسمانی امراض

ذیابیطس

اگر دوران خون میں شکر کی مقدار 180 ملی گرام فی 100 ملی لٹر سے بڑھ جائے تو گردے پیشاب میں شکر (Glucose) کا اخراج شروع کر دیتے ہیں اس عارضہ کو ذیابیطس شکری (Diabetes Mellitus) کہتے ہیں۔

بالعموم یہ مرض لبلبہ (Pancreas) میں انسولین (Insulin) پیدا کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہونے کی صورت میں لاحق ہوتا ہے۔

بعض عورتوں کو دوران حمل پیشاب میں شکر آنا شروع ہو جاتی ہے جبکہ خون میں شکر کی سطح نارمل ہوتی ہے۔ ایسی خواتین کو زچگی یا وضع حمل کے بعد پیشاب میں شکر آنا خودبخود بند ہو جاتی ہے۔

حاملہ عورتوں کی بلڈ شوگر (Blood Sugar) ضرور ٹیسٹ کروائی جائے تاکہ مکمل تشخیص ہو سکے کیونکہ ذیابیطس میں مبتلا خواتین کو دوران حمل خاص احتیاط اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ اس نامراد مرض سے زچہ و بچہ دونوں کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مثلاً

* اندرون رحم حمل کے پانی (Amniotic Fluid) کا نارمل سے زیادہ ہونا
* بچہ میں پیدائشی نقائص
* قبل از وقت پیدائش
* رحم میں بچہ کی موت واقع ہو جانا
* بچہ کا سر بڑا ہو جانا اور حجم میں نارمل سے زیادہ ہونا
* بچہ کی سانس کی نالی میں ایک جھلی (Hyoline Membrane) بن جانا
* زچہ کا (Pre-eclampsia) یا (Eclampsia) میں مبتلا ہو جانا
* حاملہ کے اعضائے حمل' گردے' پیشاب کی نالی یا سینہ میں انفکشن ہو جانا
* دل کا عارضہ یا بلڈ پریشر میں زیادتی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* آنکھوں کی بینائی کا متاثر ہونا یا اعصابی طور پر کمزور ہو جانا
* ذیابیطس کی مریضہ حاملہ خواتین کے 10-20 فیصد تک مردہ بچے جنم لیتے ہیں یا پیدائش کے بعد چند دنوں میں مر جاتے ہیں۔
* دوران زچگی مرنے والی خواتین کی کثیر تعداد ذیابیطس کی مریضاؤں کی ہوتی ہے۔

علاج و احتیاط

* ذیابیطس کی مریضہ حاملہ عورتوں کو دوران حمل اور زچگی ڈاکٹر سے مسلسل رابطہ رکھنا چاہیے اور تھوڑے تھوڑے دنوں بعد مکمل چیک اپ کرواتے رہنا چاہیے۔
* خوراک میں چینی' نشاستہ دار اشیاء وغیرہ سے پرہیز کر کے اس پر قابو پایا جائے اگر خوراک کے ذریعہ اس پر کنٹرول نہ ہو رہا ہو تو خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار کے مطابق انسولین (ڈاکٹر کے مشورہ سے) لگائی جائے کیونکہ حمل سے قبل کنٹرول شدہ ذیابیطس کو دوران حمل نئے سرے سے کنٹرول کرنا پڑتا ہے کیونکہ حمل کی وجہ سے جسم میں (Insulin) کی ضرورت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ شوگر کم کرنے کی گولیاں بھی بامر مجبوری کھائی جا سکتی ہیں ۔ ایلوپیتھک علاج میں انسولین ہی آخری علاج ہے۔
* پیشاب کو بلا ناغہ چیک کر کے شوگر کی مقدار معلوم کی جائے۔
* بلڈ شوگر ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور چیک کروائی جائے۔
* دوران حمل' حاملہ کی دیکھ بھال میں کوئی کسر نہ چھوڑی جائے۔
* الٹراسونک سکین کے ذریعہ پیٹ میں بچہ کے پیدائشی نقائص معلوم کر کے قبل از وقت اس کی احتیاطی تدابیر کر لی جائیں اور ذہنی طور پر انہیں قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائیں۔
* اگر 7 ماہ کے حمل کے بعد بچہ کے نظام تنفس یا دل کی دھڑکن میں کوئی خطرناک تبدیلی واقع ہو جائے تو فوری طور پر قبل از وقت مصنوعی طریقہ سے زچگی کر لی جائے ورنہ بچہ کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے جبکہ دوران زچگی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

شوگر کا مکمل کنٹرول زچہ بچہ دونوں کے لئے ضروری ہے۔

* ولادت کے بعد بچہ کو ڈاکٹر کے زیرنگرانی رکھا جائے اور اس کے نظام تنفس کو بھی جلد از جلد بحال کر لیا جائے۔ اس کے بعد بچہ کی بلڈ شوگر چیک کی جائے تاکہ معلوم ہو سکے کہ اسے پیدائشی طور پر ذیابیطس تو نہیں ہے۔
* ذیابیطس والی عورتوں کو آئندہ حمل سے بچنے کے لئے خاندانی منصوبہ بندی پر سختی سے عمل کرنا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر

بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر بھی دوران حمل پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔ اس بات کا معلوم کرنا اشد ضروری ہے کہ آیا مریضہ حمل سے پہلی بھی ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا تھی یا موجودہ حمل کی وجہ سے ہوا ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لئے

* گردوں کا ٹیسٹ
* پیشاب میں البیومن کی مقدار
* خون میں یوریا اور یورک ایسڈ اور کولیسٹرول کا ٹیسٹ
* دل کی کیفیت
* آنکھوں کا معائنہ اشد ضروری ہے

ایسی مریضہ کو خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے

* خوراک میں نمک اور چکنائی بند کی جائے
* جنین کی کیفیت کا بھی وقفہ وقفہ سے جائزہ لیا جائے
* بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو جانے کی صورت میں اسقاط حمل کی نوبت آ سکتی ہے۔

بہتر یہ ہے کہ خوراک اور مروج (ایلوپیتھک) ادویات سے اسے کنٹرول رکھا جائے یاد رہے کہ ہومیوپیتھی اس تمام مرض کو ہی سرے سے نہیں مانتی بلکہ وہ اس کی وجہ، سبب معلوم کر کے اس کو دور کرنے والی ادویات دے کر مریض کو تندرست کرتی ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

امراض قلب

استقرار حمل کے بعد عورت کے قلب پر 30% بوجھ بڑھ جاتا ہے جن عورتوں کو دل کا عارضہ ہو تو ان کے دل پر حمل کے بعد بہت زیادہ بوجھ پڑ جاتا ہے۔

* ایسی خواتین کی خوراک میں نمک اور چکنائی کی مقدار کم
* آرام و سکون زیادہ اور ورزش اور زور آور کام کم کرنے چاہیں
* گاہے گاہے دل کا معائنہ کرتے رہنا چاہیے
* حمل کے آخری ایام میں ایسی حاملہ کو شدید نگرانی کے یونٹ (Intensive Care Unit - ICU) میں رکھا جائے اور ولادت با سہولت کا انتظام کیا جائے تاکہ دل پر بوجھ نہ پڑے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو ولادت بذریعہ اپریشن کی جائے۔

ایسی عورتوں کا آئندہ حاملہ ہونے سے بچنا بہت ضروری ہے کیونکہ دل کے عارضہ میں مبتلا عورت حمل اور زچگی کی تکالیف برداشت کرنے سے عاری ہوتی ہے۔ البتہ ہومیوپیتھک علاج کے ذریعہ جب دل کا معاملہ درست ہو جائے تو بصد شوق حاملہ ہوں اور دودھوں نہائیں اور پوتوں پھلیں۔

خون میں فولاد کی کمی

استقرار حمل کے بعد جسم میں آئرن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے جو عورتیں پہلے سے خون کی کمی کا شکار ہوں ان میں فولاد کی کمی بہت زیادہ ہوتی ہے اور ان کے خون میں ہیموگلوبن کی سطح 10-10 گرام فی 100 ملی لٹر تک گر جاتی ہے۔

عام طور پر سے یہ کمی خوراک میں فولادی اجزاء کی غیر موجودگی' فولک ایسڈ اور وٹامنز کی کمی یا خون میں سرخ جرثوموں کی کسی بیماری کے سبب ہوتی ہے۔

ایک حاملہ عورت کو اپنی اور پیٹ کے بچے کی ضرورت پوری کرنے کیلئے پھل' سبز پتوں والی ترکاریاں' گوشت' انڈا وغیرہ کی خاطر خواہ مقدار روزانہ استعمال کرنی چاہیے۔

اگر اس طرح خون کی کمی پوری نہ ہو تو ہیموگلوبن پیدا کرنے والی ادویات استعمال کی جائیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

رحم میں بچہ کی بے چینی

رحم میں بچہ کے دل کے فیل ہو جانے، پیٹ کے اندر بچہ کو چوٹ لگنے، آکسیجن یا خوراک کی سپلائی متاثر ہونے، ماں کے بلڈ پریشر یا شوگر میں اضافہ ہو جانے، متوقع تاریخ پیدائش پر زچگی نہ ہونے یا دیگر نفسیاتی و ذہنی عوارض کی وجہ سے بچہ رحم میں شدید بے چینی کا اظہار کرتا ہے اس کی بے چینی کا علم اس کی حرکات و سکنات میں اضافہ سے بھی ہو جاتا ہے۔ اگر اس تکلیف کا ازالہ فوری طور پر نہ کیا جائے تو بچہ کی زندگی کو کئی قسم کے خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔

* خطرے کا احساس ہوتے ہی مریضہ کو ہسپتال داخل کرا دیا جائے جہاں پر اسے مکمل آرام و سکون فراہم ہو سکے۔
* بچہ کے دل کی دھڑکنوں اور حرکات و سکنات کا بغور جائزہ (Monitor) لیا جائے اور اگر کسی بھی مرحلہ پر بچہ کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو تو مصنوعی طور پر ولادت کی جائے یا بذریعہ اپریشن بچہ کو پیٹ سے نکال لیا جائے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

رحم مادر میں بچہ کی موت واقع ہونا
(INTRA UTERINE DEATH)

اگر کسی بھی وجہ سے رحم مادر میں بچہ کی حرکات و سکنات رک جائیں اور بچہ کے دل کی دھڑکن سوتی کیڈ سے بھی سنائی نہ دے تو بچہ کی موت کی تصدیق ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں عورت کا بلڈ پریشر گر جاتا اور پستانوں کا سائز بھی کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بعض مخصوص حالات میں عورت کی حالت بہتر ہو جاتی ہے۔

* پیٹ کا سائز حمل کی مدت کے حساب سے کم ہو جاتا ہے۔
* بچہ دانی کا سائز کم ہو جاتا ہے۔
* الٹرا سونو گرافی میں بچہ حرکت کرتا دکھائی نہیں دیتا اور نہ ہی خون کا بہاؤ نظر آتا ہے۔
* ایکسرے میں بچہ کے سر کی ہڈیاں ایک دوسرے پر چڑھی نظر آتی ہیں۔
* بچہ کے دل کے اندر گیس کا سایہ بھی نظر آتا ہے۔
* پیٹ میں بچہ کی وفات کے ایک ہفتہ بعد پیشاب کا حمل ٹیسٹ بھی Ve- ہو جاتا ہے۔

متوقع وقت سے قبل رحم مادر میں بچہ کی موت کی اہم وجوہات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔

* ماں کو ذیابیطس ہونا
* بلند فشار خون (High Blood Pressure)
* گردوں کا عارضہ
* پری ایکلمپسیا (Pre-eclampsia)
* ایکلمپسیا (Eclampsia)
* رحم کے اندرونی عوارضات و نقائص
* آنول (Placenta) کا چوٹ لگنے کی وجہ سے کام چھوڑ جانا
* زچگی سے قبل زیادہ خون بہہ جانا
* زچگی کا عمل بروقت شروع نہ ہو سکنا

اس کے علاوہ۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* پیٹ کے اندر بچہ کو شدید ضرب لگنے
* حمل کا پانی (Amniotic Fluid) زیادہ مقدار میں خارج ہو جانا
* ماں کے خون میں شامل جراثیم سارے اعضاء کو متاثر کر دیں
* زہریلی یا مہلک ادویات کا استعمال
* نشہ آور ادویات کا اندھا دھند استعمال

اس کے علاوہ دوران زچگی کسی غفلت یا پیچیدگی کے سبب بھی بچہ کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

علاج

عام طور پر رحم مادر میں مر جانے والا بچہ نارمل زچگی کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے جبکہ بعض عورتوں کے رحم میں مردہ بچہ کافی دنوں تک پڑا رہتا ہے جسکی وجہ سے ماں کی زندگی خطرہ میں گھر جاتی ہے لہذا مردہ بچہ کو جتنی جلدی ہو سکے عورت کے پیٹ سے خارج کر دیا جائے اس کے لئے مصنوعی طریقہ ولادت اختیار کیا جائے اور بلاوجہ گھبراہٹ کا شکار ہو کر یا ہوس زر میں مبتلا ہو کر اپریشن سے گریز کیا جائے لیکن ماں کی حالت خراب ہونے کی صورت میں خون میں زہر پھیلنے یا پھیل جانے سے بچنے کے لئے فی الفور اپریشن کر کے عورت کی جان بچانا فرض ہوتا ہے۔

عورت کے بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے اور Infection سے بچاؤ کے لئے ضروری ادویات دی جائیں۔ اس کے گردوں کے افعال اور دل کی حالت پر متواتر نگاہ رکھی جائے۔

بوقت ولادت بچہ کی پوزیشن

حمل کے آخری دنوں میں جب بچہ ماں کے پیٹ سے نکلنے کی تیاریوں میں ہوتا ہے تو اس کے جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ پیڑو کی ہڈی کے درمیان آ کر فٹ ہو جاتا ہے۔ اور اس کا رخ بچہ دانی کے منہ کی طرف ہوتا ہے۔ رحم کے اندر یہ بچہ کی آخری پوزیشن ہوتی ہے اور اس کا اندازہ لگا کر ہی زچگی کے طریقہ کار کا انتخاب کیا جاتا ہے بالعموم بچہ چار پوزیشنوں میں سے کسی ایک پوزیشن میں آ جاتا ہے اور اسی حالت میں ہی پیٹ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

سے باہر آتا ہے۔

1۔ چہرہ کے بل (Face Presentation)

2۔ پیشانی کے بل (Brow Presentation)

3۔ کندھے کے بل (Shoulder Presentation)

4۔ کمر یا کولہے کے بل (Breach Prersentaiton)

پیدائش کے وقت بچہ کی سب سے بہتر پوزیشن چہرہ کے بل والی ہوتی ہے اگر اس کے علاوہ کوئی دیگر پوزیشن ہو تو اپنے قریبی ہومیوپیتھک ڈاکٹر سے رابطہ قائم کر دیں وہ زچہ کو کھلانے کی دوا دے گا جس سے بچہ کی پوزیشن بوقت ولادت درست ہو جائے گی اور زچہ اپریشن سے بچ جائے گی اور ولادت بھی آسانی سے ہو جائے گی بالعموم اس موقع پر کالوفائکم اور پلساٹیلا کام آتی ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ولادت

قبل از وقت PREMATURE LABOUR

37 ویں ہفتہ سے قبل اور 28 ہفتہ کے بعد واقع ہونے والی زچگی کو قبل از وقت ولادت کہتے ہیں یہ عموماً درج ذیل وجوہات کے سبب ہو سکتی ہے۔

* زیادہ بچوں کی پیدائش
* حادثہ' لڑائی یا زور آور کام کرنے
* خوف' صدمہ یا شدید غصہ کے باعث
* دھماکہ سے
* رحم سے Amniotic Fluid ضائع ہونے
* خون بہہ جانے
* کمزور یا بیمار خواتین کے ہاں بھی قبل از وقت پیدائش ہو جاتی ہے

احتیاط و علاج

اگر متوقع ایام پیدائش سے قبل ہی دردیں شروع ہو جائیں یا اس کا معمولی سا بھی خدشہ محسوس ہو تو حاملہ عورت کو فوری طور پر آرام دہ بستر پر لیٹ جانا چاہیے اور ہر قسم کے کام کاج' سفر اور سخت کام چھوڑ دینے چاہیں حتیٰ کہ رفع حاجت کے لئے بھی نہ اٹھے ہو سکے تو قریبی ہسپتال میں داخل کرا دیں۔

مریضہ کو نرم اور زود ہضم غذا دی جائے۔ قبض نہ ہونے دیں لیکن جلاب بھی نہ دیں غیر ضروری اندرونی معائنہ جو بالعموم ان پڑھ اور جاہل دائیوں کا کام ہوتا ہے اس سے بچنا ضروری ہے اس طرح بھی زچگی کا عمل قبل از وقت شروع ہو جاتا ہے۔

بچہ کی حرکات و سکنات اور اس کے دل کی دھڑکنوں کا مسلسل جائزہ لیا جائے اگر ان تمام احتیاطی تدابیر کے باوجود افاقہ نہ ہو تو زچگی کے عمل کو موخر یا ملتوی کرنے کے لئے ہومیوپیتھک دوا استعمال کی جائے۔

ایلوپیتھک علاج میں ماں کو Inj. Dexamethasone لگایا جائے تاکہ پیدا ہونے والے بچہ کے پھیپھڑوں کے اندرونی جانب پیدائشی جھلی کا عارضہ نہ بن جائے۔

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچہ کو مصنوعی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس کی زندگی کو لاحق خطرات کو دور کیا جا سکے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

بعد از وقت POSTMATURE LABOUR

بچہ اگر متوقع تاریخ کے کافی دن بعد پیدا ہو تو اسے بعد از وقت ولادت کہتے ہیں۔ ان حالات میں ماں اور بچہ دونوں خطرے کی حالت میں ہوتے ہیں اور بچے کے رحم مادر میں مرنے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔

بعض اوقات بچہ کا حجم بڑھ جاتا ہے اور اس کے باہر آنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ مشیمہ (Placenta) کے کام میں کمی واقع ہونے سے بچہ کو آکسیجن اور خوراک کی پوری مقدار نہیں مل پاتی لہذا اس صورت حال کو کنٹرول کرنا اشد ضروری ہے۔

سب سے پہلے متوقع تاریخ پیدائش کا ازسرنو جائزہ لیا جائے بعض عورتیں اپنی آخری ماہواری کی تاریخ (LMP) کو بھول جاتی ہیں جس کی بناء پر ڈاکٹر کو اس کی درست متوقع تاریخ زچگی (EDD) بتانے میں غلطی لگ جاتی ہے ۔ لہذا صرف حاملہ کی بیان کردہ آخری ماہواری کی تاریخ (LMP) کو ہی معتبر نہ جانا جائے بلکہ بچہ کی پہلی حرکت محسوس کرنے کی تاریخ سے بھی متوقع تاریخ پیدائش کا اندازہ لگانے کی کوشش کی جائے۔ الٹراسونوگرافی کے ذریعہ بچہ کی لمبائی، سر کی چوڑائی اور ہڈیوں کی کیفیت سے بھی حمل کی صحیح عمر کا اندازہ لگایا جائے۔

زچگی کا عمل متوقع تاریخ پیدائش سے ایک آدھ ہفتہ قبل یا بعد شروع ہو سکتا ہے لیکن اس میں مزید تاخیر ہوتی چلی جائے تو نئے سرے سے دنوں کا حساب لگانا ضروری ہو جاتا ہے ۔ اس کے علاوہ مختلف نشانیوں کی مدد سے حمل کی عمر کا اندازہ لگا کر تشخیص مکمل کی جائے اگر ضروری جانیں تو مصنوعی طور پر زچگی کا عمل شروع کر دیا جائے۔ بعض عورتوں کے اپریشن کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

غرض متوقع تاریخ پیدائش گزر جانے کی صورت میں فوری طور پر کسی ہسپتال کا رخ کیا جائے اور مستند قابلہ (Obstetrician) کی زیر نگرانی زچگی کے دور سے گزرا جائے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

احتیاطی تدابیر

- عمل ولادت کسی تربیت یافتہ دائی' نرس' لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر کی زیر نگرانی ہونا ضروری ہے۔ صرف نارمل ولادت کے کیس کو ہی گھر پر کروایا جائے۔
- مریضہ کا کمرہ گرم' آرام دہ' روشن' ہوار دار اور غیرضروری اشیاء سے خالی ہو۔ اسے تنہائی میسر ہو اور اردگرد خواتین کا جمگھٹا نہ ہو اور شوروغل سے بھی مکمل اجتناب کیا جائے اور پورے عمل کو پرسکون ماحول فراہم کیا جائے۔
- بستر صاف ستھرا اور آرام دہ ہو۔
- بعض دائیوں کو بلاوجہ اندر انگلیاں مارنے کا مرض یا علت ہوتی ہے اسے اس حرکت سے منع کیا جائے اس طرح وہ اپنا وقت بچانے کے لئے کرتی ہیں۔ عورت کو گدگدی ہوتی ہے جس سے اس کے اعصاب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور درد کا احساس کم ہو جاتا ہے لیکن ہو سکتا ہے دائی کے اس طرح کرنے سے متعدد اقسام کی عفونتیں جسم کے اندر داخل ہو کر عورت کو بیمار کر دیں۔
- جس کسی نے بھی اندرونی معائنہ کرنا ہو اسے چاہیے کہ سب سے پہلے کسی اچھی قسم کے صابن اور نیم گرم پانی سے اپنے ہاتھ کہنیوں تک دھوئے اور بغیر تولیہ کے ہوا میں خشک ہونے دے اس کے بعد جراثیم سے پاک Disposable دستانے پہنے تاکہ ہاتھ عورت کے جسم سے براہ راست مس نہ ہوں۔
- دائیوں کو بھی چاہیے کہ زچگی کے سارے عمل کے دوران اس قسم کے دستانے ہاتھوں پر چڑھائے رکھیں۔
- زچگی میں استعمال ہونے والے اوزار اور ناف باندھنے کا کلمپ یا دھاگہ پہلے ہی جراثیم سے پاک کر کے اپنے پاس رکھ لیں۔
- دوران ولادت' قبل یا بعد گندے کپڑے' خون یا حمل کے پانی کی صفائی کے لئے استعمال نہ کریں بلکہ جراثیم سے پاک روئی استعمال کی جائے۔
- پیدائش سے فوری بعد بچہ کے نظام تنفس کو بحال کرنے کے لئے پہلے سے ضروری انتظامات مکمل کر لئے جائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

* قابلہ یا دائی کی مدد کے لئے ایک معاون کی موجودگی ضروری ہے۔
* کمرہ گرم اور جراثیم سے پاک کپڑے قریب موجود ہوں۔
* بچے کی ولادت کے فوری بعد زچہ کو بستر سے اٹھنے نہ دیا جائے ورنہ بلڈ پریشر میں یکدم کمی واقع ہو جانے سے وہ بے ہوش ہو کر گر جائے گی۔
* بچے کی ناف کو پہلے آنول کی طرف سے اور پھر بچہ کی طرف سے باندھنے کے بعد کاٹا جائے۔
* مشیمہ (Placenta) کو اچھی طرح چیک کر لیا جائے تاکہ کوئی جھلی بچہ دانی میں نہ رہ جائے ورنہ بعد میں پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

ولادت کے بعد جریان خون
(POST PARTUM HAEMORRHAGE)

ولادت کے وقت تھوڑا بہت خون ضرور نکلتا ہے لیکن اگر اس کی مقدار 500 ملی لٹر سے زیادہ ہو جائے تو تکلیف دہ صورت حال بنتی ہے جس کا فوری ازالہ اور علاج ضروری ہے۔

اسباب

* خون زیادہ بہنے کا سبب مشیمہ (Placenta) کا کچھ حصہ یا جھلی اندر رہ جانا بنتا ہے۔
* اگر رحم ولادت کے بعد سکڑ نہ سکے۔
* دوران ولادت زخم آ جائے۔
* زچہ پہلے سے ہیموفیلیا کی مریضہ ہو۔
* زچہ کے جسم میں خون کی مقدار کم ہوتے ہی اس کا بلڈ پریشر گر جاتا ہے۔ نبض کمزور اور تیز ہو جاتی ہے ۔ چہرہ پر سفیدی جھلکتی ہے اور سانس بھی تیز اور گہری ہوتی چلی جاتی ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

علاج

مریضہ کو فوری طور پر لٹا کر اس کی پائنتی اونچی کر دیں اور اسے خون بند کرنے اور بلڈ پریشر کو قائم کرنے والی ادویات دیں اور خون کی کمی کو خون کی بوتل لگا کر پورا کریں اس کے بعد آنول کی جھلی جو بھی اندر رہ گئی ہو اس کو نکالنے کے لئے صفائی کا عمل D&C کر کے نکال دیں۔

ولادت کے بعد بخار

POST PARTUM PYREXIA (PPP)

بچے کی ولادت کے 10-15 دن بعد تک اگر زچہ کے جسم کا درجہ حرارت 100 درجہ فارن ہائیٹ یا 37.5 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ رہے تو اسے (PPP) کہا جاتا ہے۔

علامات

- پورا جسم درد کرتا ہے۔
- سانس عام طور پر سے تیز اور گہری اور بعض اوقات اکھڑی اکھڑی محسوس ہوتی ہے۔
- نبض تیز اور طاقتور ہوتی ہے۔
- جسم میں سردی محسوس ہوتی ہے۔
- کمزوری اور نقاہت طاری ہو جاتی ہے۔
- سر میں درد کی ٹیسیں اٹھتی ہیں۔
- پیٹ میں بے چینی اور درد کا احساس ہوتا ہے۔
- کھانسی، بلغم، درد سینہ، پیشاب میں جلن۔
- دودھ میں پیلاہٹ۔
- قے، اسہال اور پیچش وغیرہ۔

یہ بخار عام طور سے گردوں، پیشاب کی نالیوں کی جراثیمی آلودگی، نمونیا یا پستانوں کی سوزش وغیرہ کے سبب ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوران زچگی آنے والے زخم بھی اس کا سبب بنتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

احتیاط

* زچہ کا اندرونی اور بیرونی معائنہ کرتے وقت نرس یا دائی کو جراثیم سے پاک دستانے استعمال کرنے چاہئیں اور اس سے قبل ہاتھوں کو بھی اچھی طرح دھو لے۔
* زچگی میں استعمال ہونے والی اشیاء مثلاً تولیہ' روئی اور کپڑے جراثیم سے پاک ہونا ضروری ہیں۔
* زچہ کا کمرہ صاف ستھرا' کپڑے صاف اور دھلے ہوں۔ کمرہ میں نہ ہی گردوغبار اڑے اور نہ کوئی شخص کپڑے جھاڑے۔
* زچہ کی جسمانی صفائی کے لئے گندے کپڑوں کے بجائے نئی روئی استعمال کی جائے۔
* اگر پیشاب کے لئے نالی لگائی گئی ہو تو اسے زمین سے اونچا رکھا جائے۔
* مریضہ کی غذا صاف ستھری' مکھیوں اور گردوغبار سے محفوظ ہو۔

علاج

بخار کی علامات کے ظہور کے ساتھ ہی مریضہ کو ہسپتال منتقل کر دیا جائے تاکہ وہاں زیادہ سہولتیں اور صاف ستھرا ماحول میسر آ سکے۔ (جتنے جراثیم ہسپتالوں کی فضا میں ہوتے ہیں اتنے کسی گندے سے گندے گھر کی فضا میں بھی نہیں ہوتے۔ خورد بینی مشاہدہ اس کا گواہ ہے۔ ہسپتالوں میں صرف اوپری صفائی ستھرائی نظر آتی ہے ورنہ وہاں تو ہر آنے والا نئی قسم کے جراثیم لے کر آتا ہے اور کچھ جراثیم چھوڑ جاتا ہے اور کچھ لے جاتا ہے۔ ہسپتالوں کی فضا میں پائے جانے والے جرثومے بھی جراثیم مارنے والی ادویات کھا کر اور متواتر سونگھ کر ان کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں اس لئے جراثیم کش ادویہ انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچا تیں بلکہ ان کی افزائش اور صحت کو فزوں کرتی ہیں)

* بخار اور دردکش ادویات کے علاوہ جراثیم کش ادویات کا درست انتخاب کر کے مناسب مقدار میں دی جائیں۔ بہتر ہے کہ جسم کے مختلف مادوں اور خون کا کلچر اور حساسی ٹیسٹ (Culture and Sensitivity Test) بھی کروالیا جائے تاکہ درست دوا کا انتخاب کرنے میں دشواری نہ ہو۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

- زچہ کو پانی وافر مقدار میں پلایا جائے۔
- دوران ولادت اگر شرمگاہ پر زخم آ گئے ہوں تو انہیں صاف رکھا جائے اور متاثر جگہ پر اس وقت تک جراثیم کش دوا لگائی جائے جب تک زخم درست نہ ہو جائیں۔

پستانوں کا پھول جانا
(ENGORGEMENT OF BREASTS)

+ بچہ کی ولادت کے بعد زچہ کے پستان دودھ اور خون جمع ہونے کی وجہ سے قدرے سخت ہو جاتے اور درد کرتے ہیں۔ زچہ کو بخار بھی ہو جاتا ہے۔
+ انہیں دبایا جائے تو درد کرتے ہیں۔
+ جلد پر خون کی نالیاں نظر آتی ہیں اور جلد سرخی مائل نظر آتی ہے۔
+ جو مائیں بچے کو بروقت دودھ نہیں پلاتیں ان کی تکالیف میں اضافہ ہوجاتا ہے ۔ لہذا پیدائش کے بعد جلد از جلد بچہ کو دودھ پلایا جائے اس کے بعد بھی وقفوں سے(Breast Pump) کی مدد سے دودھ نکال کر بچہ کو پلایا جائے۔

علاج

+ گرم پانی کی پٹیاں کی جائیں۔
+ چھاتیوں کو نرم (فلالین) کپڑے یا روئی کے پیڈ سے سہارا دے کر رکھا جائے۔
+ زیادہ تکلیف کی صورت میں درد کم کرنے والی اور سکون آور ادویات کا استعمال کرائیں۔

کٹی پھٹی بھٹنیاں (CRACKED NIPPLES)

بعض دفعہ عورتوں کی بے احتیاطی ' گندے کپڑوں کے استعمال' پستانوں کی مناسب صفائی اور دیکھ بھال نہ کرتے' بچہ کے بار بار بھنبھوڑنے کی وجہ سے پستانوں کی چوچیاں (Nipple) زخمی ہو کر درد کرنا شروع کر دیتی ہیں اور بچے کو دودھ پلانے میں دشواری پیش آتی ہے اور دودھ بھر جانے کی وجہ سے پستان وزنی ہو جاتے اور

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

پھول جاتے ہیں۔

+ بچہ کی ولادت کے بعد ابتدائی ایام میں اسے صرف چند منٹ ہی دودھ پلایا جائے۔
+ رات کو بچہ کے منہ میں چوچیاں (Nipple) ڈال کر نہ سوئیں۔
+ اگر دودھ زیادہ ہونے کی وجہ سے خود بخود بہتا چلا جائے تو دودھ کم کرنے والی ہومیوپیتھک دوا کھائی جائے۔
+ دودھ بہنے سے تر ہونے والے کپڑے (انگیا، قمیض) دھو کر صاف اور خشک کر لیں۔
+ بچہ کو ہر دفعہ دودھ پلانے سے پہلے اور بعد پستانوں کو نیم گرم پانی سے ضرور صاف کریں۔
+ جب تک بھٹنیوں کے زخم درست نہ ہو جائیں بچہ کو دودھ نہ پلایا جائے بلکہ (Breast Pump) کی مدد سے نکال کر پلائیں۔
+ بھٹنیوں کے زخموں کو دن میں متعدد بار صاف کر کے جراثیم کش دوا (رسونت) لگائیں۔
+ کھانے والی ادویات میں دردکش اور جراثیم کش دونوں اقسام کی دوائیں استعمال کریں تاکہ زخم جلد مندمل ہو جائیں۔

بچہ کا دودھ چھڑانا (WEANING)

- جب بچے کا دودھ چھڑانا مقصود ہو یا کسی مجبوری کے تحت نہ پلایا جا سکتا ہو تو ماں کو چاہیے کہ یومیہ پینے والے پانی کی مقدار کم کر دے۔
- بریزیر کی طنابیں اوپر کھینچ کر رکھے تاکہ پستانوں کی بھٹنیاں اوپر اٹھی رہیں۔
- اگر بچہ پہلے سے دودھ پی رہا ہو تو بتدریج دودھ پلانا کم کرتی جائیں اور بچے کو متبادل خوراک شروع کروا دیں۔
- ماں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے دودھ کم کرنے یا خشک کرنے والی محفوظ ترین دوائیں (ہومیوپیتھک) استعمال کرائیں۔
- ایلوپیتھک دوا (Estrogen) اگرچہ دودھ کی پیداوار کم کرتی ہے مگر انتہائی مضر اثرات عورت پر مرتب کرتی ہے لہذا اسے سوچ سمجھ کر استعمال کریں۔